حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (1)

اختبار شهر فبراير







اختر الإجابة الصحيحة مِمّا يلي:

١) يضاف .... من حمض الستريك لكل كيلوجرام سُكَّر عند صنع المُربَّى.

أ ٥ جرامات — ب ١٠ جرامات — ج ١٥ جرامًا — د ٢٠ جرامًا

٢) يتميز الطعام المنزلي بأنه غني بـ ....

أ المواد الحافظة — ب النكهات الصحِّية — ج الألوان الصناعية — د الدهون المهدرجة

٣) تُعتبَر حروق الدرجة .... هي الأكثر خطورة.

أ الأولى — ب الثانية — ج الثالثة — د السطحية

٤) يتم تسخين اللبن إلى ٩٠ درجة مئوية من أجل قتل ....

أ المواد الحافظة — ب الميكروبات الضارَّة — ج الفيتامينات المفيدة — د العناصر الغذائية

٥) زيت الزيتون من الزيوت ....

أ الضارَّة — ب المتحولة — ج الصحِّية — د المهدرجة

٦) إحدى المُعدَّات الضرورية لحماية العينين من السوائل المتناثرة هي ....

أ القُفَّازات — ب نظَّارات السلامة — ج القناع — د الخوذة

٧) حمض الفوسفوريك الموجود بالمشروبات الغازية يعيق امتصاص .... في الجسم.

أ الماء — ب الدهون — ج السُّكَّر — د الكالسيوم

٨) يجب عمل .... إذا وجد المُصاب بالصدمات الكهربائية صعوبة في التنفُّس.

أ علاج منزلي — ب كمَّادات — ج إنعاش قلبي — د جبيرة

٩) يجب تعبئة المُربَّى في البرطمانات وهي ....

أ باردة — ب ساخنة — ج جافَّة — د مُجمَّدة

١٠) سبب طعم الزبادي اللاذع أو الحمضي هو .... فترة التحضين.

أ قصر — ب طول — ج تقليل — د انخفاض

١١) الإجراءات الواجب اتباعها عند الإصابة بحروق شمسية هي وضع ....

أ كِريم للحروق — ب المعجون — ج زيت الطهي — د العطور

١٢) أحد أسباب انتشار الوجبات السريعة هو ....

أ جودتها العالية — ب قيمتها الغذائية — ج سعرها المناسب — د فوائدها الصحِّية

١٣) قد يتعرَّض السبَّاك لخطر الحرق عند استخدام .... للحام الأنابيب.

أ مشعل البروبان — ب السقّالات — ج نظَّارات السلامة — د القُفَّازات

١٤) البديل الصحِّي للحلويات والمعجَّنات بـ ....

أ البطاطس المقلية — ب الفاكهة المجففة — ج المشروبات الغازية — د الشوكولاتة

١٥) إحدى المشكلات الصحِّية الناتجة عن تناول المشروبات الغازية هي ....

أ زيادة الوزن — ب تقوية العظام — ج تنشيط الذاكرة — د تحسين الهضم





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الطبقة الجلدية المتأثرة في حروق الدرجة الأولى ....

أ البشرة فقط ب الأنسجة العميقة ج الأدمة د البشرة والأعصاب

٢ سبب عدم تماسك قوام الزبادي هو .... درجة حرارة التحضين.

أ تغيُّر ب ارتفاع ج انخفاض د ثبات

٣ يرتدي السبَّاكون .... للحماية من التعثُّر.

أ القُفَّازات ب أحذية السلامة ج الأقنعة د الخوذات

٤ تحتوي الوجبات الصحِّية المُعدَّة بالمنزل على كميات كبيرة من ....

أ المواد الحافظة ب النكهات الصناعية ج الفيتامينات د الألوان الصناعية

٥ تحتوي فاكهة .... على نسبة عالية من البكتين الطبيعي.

أ المانجو ب الخوخ ج العنب د التفاح

٦ تحتوي المشروبات الغازية على كميات عالية من ....

أ السُّكَّريات ب المعادن ج البروتينات د الألياف

٧ يتم إضافة .... من بادئات التخمُّر لكل كيلو جرام من اللبن.

أ ملعقة واحدة ب ملعقتين ج ٣ ملاعق د ٤ ملاعق

٨ ساهمت الوجبات السريعة في زيادة انتشار أمراض ....

أ الدرن ب الكورونا ج الأنفلونزا د الكبد الدهني

٩ يجب توافر .... لحماية السبَّاك من الأبخرة الخطرة.

أ الأحذية المتينة ب القُفَّازات ج التهوية الجيدة د السقّالات

١٠ يشجع .... على تناول الطعام الصحِّي، ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحَّة.

أ الممرض ب أخصائي التغذية ج الصيدلي د طبيب الأسنان

١١ تأثير المُحلِّيات الصناعية في مشروبات الدايت هو .... ممَّا يؤدي إلى زيادة الوزن.

أ زيادة الشهية ب نشاط الجسم ج تحسين الهضم د تقوية المناعة

١٢ يُضاف حمض الستريك إلى المُربَّى بعد إذابته في ....

أ العصير ب الماء الدافئ ج المياه الغازية د الماء المغلي

١٣ يجب على السبَّاك عند العمل في الأماكن المرتفعة استخدام ....

أ الألواح الخشبية ب الحبال العادية ج الكراسي المتحركة د سقالات مناسبة

١٤ يجب أن تُعالَج حروق الدرجة الثالثة في ....

أ المنزل ب الصيدلية ج المستشفى د الشارع

١٥ لإضفاء نكهة لذيذة على الوجبات الصحِّية يمكن إضافة ....

أ المُنكِّهات الصناعية ب الألوان الغذائية ج الأعشاب والتوابل د المواد الحافظة





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الإفراط في شُرب المشروبات الغازية قد يسبب مرض .... من النوع الثاني.
أ التهاب المفاصل ب السُّكَّري ج الربو د الاكتئاب

٢ للحفاظ على الصحَّة يُفضَّل تجنُّب تناوُل الطعام ....
أ المشوي ب المخبوز ج المسلوق د المقلي

٣ يُضاف حمض الستريك إلى المُربَّى من أجل ....
أ تبريدها ب حفظها ج تلوينها د تحليتها

٤ تؤثر المشروبات الغازية الدايت على .... الموجودة في الجهاز الهضمي.
أ الفيتامينات ب الماء ج البكتيريا المفيدة د السُّكَّريات

٥ يجب على السبَّاكين ارتداء .... لتفادي استنشاق الأبخرة الضارَّة.
أ الأقنعة ب السماعات ج النظَّارات د القُفَّازات

٦ أحد الأضرار الناتجة عن تناول الوجبات السريعة الإصابة بـ .... الناتج عن نقص الحديد.
أ الصداع ب السُّكَّري ج فقر الدم د ضغط الدم

٧ تساعد قراءة ملصق المُعلَّبات على مقارنة قيمتها .... واختيار الأفضل.
أ التسويقية ب النقدية ج الغذائية د الإنتاجية

٨ يجب فصل التيار الكهربائي في حالة الصدمات الكهربائية بأداة ....
أ حديدية ب خشبية ج نحاسية د معدنية

٩ أفضل مكان لحفظ الزبادي بعد الانتهاء من التحضير هو في ....
أ مكان مشمس ب الثلاجة ج الفريزر د مكان مظلم

١٠ المشروبات الغازية تؤدي إلى .... ضغط الدم.
أ ارتفاع ب تنظيم ج ثبات د انخفاض

١١ يجب الحرص على عدم .... الأسلاك لتفادي الصدمات الكهربائية.
أ تغطية ب تبلل ج تعليق د تجميع

١٢ يُعدُّ الزبادي لبنًا مُتخمّرًا بأنواع من ....
أ الجراثيم ب الطحالب ج الفطريات د البكتيريا

١٣ تناوُل الوجبات السريعة يؤدي إلى .... عند الأطفال.
أ تأخُّر النمو ب زيادة النشاط ج زيادة الذكاء د تحسُّن المزاج

١٤ أول خطوة لتحضير المُربَّى قبل الطهي هي ....
أ إضافة البكتين ب تقطيع الفاكهة ج غسل الفاكهة د إضافة السُّكَّر

١٥ يجب عمل .... إذا وجد المُصاب صعوبة في التنفس.
أ علاج منزلي ب كمّادات ج إنعاش قلبي د جبيرة





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ يمكن تقليل مخاطر الانزلاق أثناء العمل عن طريق ....

أ وضع المنظفات ب ترتيب المكان ج ارتداء القُفَّازات د استخدام الخوذات

٢ تحتوي المشروبات .... على مكوّنات ضارَّة بالجهاز الهضمي.

أ الطازجة ب الطبيعية ج الغازية الدايت د العشبية

٣ تفتقر الوجبات السريعة إلى عناصر غذائية مهمة مثل ....

أ الألياف ب السُّكَّريات ج الدهون د الأملاح

٤ أحد الاحتياطات الواجب اتباعها عند التعرُّض للصدمات الكهربائية هو فصل ....

أ الماء ب وسائل التهوية ج التيار الكهربائي د الهاتف

٥ تعمل عملية .... على تحسين القوام النهائي للبن.

أ التبريد ب التحضين ج التسخين د التعليب

٦ البديل الصحِّي للأطعمة المقلية بالزيت هي الأطعمة ....

أ السريعة ب المشوية ج المُصنَّعة د غير الصحِّية

٧ إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء صُنع المُربَّى هي ....

أ برطمانات زجاجية ب مقص ج مفك د فرشاة

٨ يجب على السبَّاكين استخدام أحذية السلامة في مواقع العمل من أجل ....

أ منع التلوث ب تجنُّب الانزلاق ج تجنُّب الصدمات د تحسين الأداء

٩ ساهم انتشار المطاعم الدولية في مصر في الإقبال على الوجبات ....

أ المُجمَّدة ب الصحِّية ج المنزلية د السريعة

١٠ عند صُنع المُربَّى يجب إزالة الأجزاء .... من الفاكهة.

أ الناضجة ب المتعفِّنة ج الطازجة د الملوَّنة

١١ السُّكَّريات الموجودة بالمشروبات الغازية تُسبِّب ارتفاع مستوى .... بالدم.

أ الفيتامينات ب الألياف ج البروتينات د الأنسولين

١٢ الأعراض التي قد تصاحب حروق الدرجة الأولى هي ....

أ دوار ب احمرار وألم ج فقدان الوعي د أضرار داخلية

١٣ الأطعمة السريعة غير الصحِّية تحتوي على نسبه عالية من ....

أ البروتينات ب الأعشاب والتوابل ج الحبوب الكاملة د الدهون والسُّكَّريات

١٤ درجة الحرارة المُثلى لتبريد اللبن قبل إضافة البادئات هي ....

أ ٢٠ درجة مئوية ب ٣٠ درجة مئوية ج ٤٠ درجة مئوية د ٥٠ درجة مئوية

١٥ يُستخدم حمض .... في صناعة المُربَّى.

أ الفسفوريك ب الهيدروليك ج الخلّيك د الستريك





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الزبادي هو عبارة عن لبن مُتخمّر بأنواع من بكتيريا حمض ....

أ اللاكتيك ب الستريك ج الخليك د الفورميك

٢ الطريقة الصحيحة لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي هي الضغط على ....

أ الرأس ب البطن ج منتصف الصدر د القدمين

٣ دقيق الحبوب الكاملة .... أكثر من الدقيق الأبيض.

أ رخيص ب صحِّي ج مكلِّف د ناعم

٤ الوسيلة المناسبة لتجنُّب استنشاق المواد الضارَّة أثناء الحفر هي ....

أ الأقنعة ب خوذات الأمان ج الأحذية الرياضية د الملابس الواقية

٥ المشروبات الغازية الدايت تؤثر سلبًا على البكتيريا المفيدة بالجهاز ....

أ العصبي ب الحركي ج التنفسي د الهضمي

٦ تُعدُّ المُربَّى مصدرًا جيدًا ....

أ للنشويات ب للفيتامينات ج للدهون د للبروتين

٧ تفتقر الوجبات السريعة لبعض العناصر الغذائية مثل ....؛ ممَّا يؤدي للإصابة بفقر الدم.

أ الحديد ب النحاس ج الكالسيوم د البروتين

٨ ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدتها عند تصنيع الزبادي يؤدي إلى ....

أ نعومته ب زيادة كثافته ج ظهور الشرش د تحسين نكهته

٩ المشروبات الغازية تعمل على زيادة ....

أ البروتينات ب الوزن ج الفيتامينات د الحرارة

١٠ يجب التأكُّد من أن المريض .... عند التعرُّض للصدمات الكهربائية.

أ يتنفَّس ب يتحرَّك ج يتكلم د يستجيب

١١ تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

أ الألياف ب الدهون ج السُّكَّر د الملح

١٢ يجب ارتداء الخوذات الواقية الصلبة في المواقع ....

أ المدرسية ب الطبِّية ج الإدارية د الصناعية

١٣ المكوّن الاختياري الذي يساعد على تماسك المُربَّى هو ....

أ السُّكَّر ب البكتين ج الملح د الماء

١٤ الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة عالية من ....

أ الدهون ب الألياف ج الفيتامينات د البروتين

١٥ أفضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة في اللبن هي ....

أ ٩٠ درجة مئوية ب ٦٠ درجة مئوية ج ٨٠ درجة مئوية د ٤٠ درجة مئوية



إجابة الاختبار ١

١) ٥ جرامات
٢) النكهات الصحِّية
٣) الثالثة
٤) الميكروبات الضارَّة
٥) الصحِّية
٦) نظَّارات السلامة
٧) الكالسيوم
٨) إنعاش قلبي
٩) ساخنة
١٠) طول
١١) كِريم للحروق
١٢) سعرها المناسب
١٣) مشعل البروبان
١٤) الفاكهة المجففة
١٥) زيادة الوزن

إجابة الاختبار ٢

١) البشرة فقط
٢) انخفاض
٣) أحذية السلامة
٤) الفيتامينات
٥) التفاح
٦) السُّكَّريات
٧) ملعقتين
٨) الكبد الدهني
٩) التهوية الجيدة
١٠) أخصائي التغذية
١١) زيادة الشهية
١٢) الماء الدافئ
١٣) سقالات مناسبة
١٤) المستشفى
١٥) الأعشاب والتوابل

إجابة الاختبار 

١) السُّكَّري
٢) المقلي
٣) حفظها
٤) البكتيريا المفيدة
٥) الأقنعة
٦) فقر الدم
٧) الغذائية
٨) خشبية
٩) الثلاجة
١٠) ارتفاع
١١) تبلل
١٢) البكتيريا
١٣) تأخُّر النمو
١٤) غسل الفاكهة
١٥) إنعاش قلبي

إجابة الاختبار ٤

١ ترتيب المكان
٢ الغازية الدايت
٣ الألياف
٤ التيار الكهربائي
٥ التسخين
٦ المشوية
٧ برطمانات زجاجية
٨ تجنُّب الانزلاق
٩ السريعة
١٠ المتعفِّنة
١١ الأنسولين
١٢ احمرار وألم
١٣ الدهون والسُّكَّريات
١٤ ٤٠ درجة مئوية
١٥ الستريك

إجابة الاختبار ٥

١ اللاكتيك
٢ منتصف الصدر
٣ صحِّي
٤ الأقنعة
٥ الهضمي
٦ للفيتامينات
٧ الحديد
٨ ظهور الشرش
٩ الوزن
١٠ يتنفَّس
١١ الألياف
١٢ الصناعية
١٣ البكتين
١٤ الدهون
١٥ ٤٠ درجة مئوية



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين

مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9



خطوة 1

خطوة 2
اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3
كتابة الصفحات المراد طباعتها
نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي – ثم نكتب 9

خطوة 4
اختيار نوع الورق

خطوة 5
اختيار A4

خطوة 6

حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (2)

اختبار شهر فبراير






ذاكر معانا



النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) تنقسم الحروق إلى ....
(حروق درجة أولى - حروق درجة ثانية - حروق درجة ثالثة - جميع ما سبق)

(٢) تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الطبقة ....
(الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(٣) .... نوع من أنواع الإصابات تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.
(نزلات البرد - الحروق - ألم الرأس - النزيف)

(٤) تحمي .... يد السباكين من التعرض للحروق من المواد الكيميائية.
(النظارات - أحذية السلامة - الأقنعة - القفازات)

(٥) يجب ارتداء .... الواقية الصلبة في الأماكن الصناعية.
(القفازات - الخوذات - الأقنعة - النظارات)

(٦) لعدم التعرض للسقوط من الأماكن المرتفعة نستخدم ....
(سقالات مناسبة - أحذية - خوذات - أقنعة)

(٧) يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك للوقاية من خطر ....
(الحريق - الانزلاق - الاختناق - الصدمات الكهربائية)

(٨) خليط الفاكهة والسكر وحامض الستريك هو ....
(اللبن الزبادي - الكيكة - المربى - العصائر)

(٩) نستخدم لصنع المربى ....
(إناءً كبيرًا - سكينًا ولوح تقطيع - ميزانًا رقميًّا - كل ما سبق)

(١٠) لقتل الميكروبات الضارة باللبن الزبادي يسخن عند درجة .... مئوية.
(٦٠° - ٨٠° - ٩٠° - ١٠٠°)

(١١) اللبن الزبادي عبارة عن لبن .... (متعفن - متخمر - ملوث - مثلج)

(١٢) نستخدم بكتيريا حمض .... في صناعة اللبن الزبادي.

(الستريك - اللاكتيك - الصوديوم - البوتاسيوم)

(١٣) تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من ....

(الدهون - البروتينات - السكريات - المعادن)

(١٤) يجب استبدال المشروبات الغازية ببدائل مثل .... للحفاظ على صحتك.

(المشروبات السكرية - العصائر الصناعية - المشروبات الصحية - الوجبات السريعة)

(١٥) استهلاك الكثير من السكر يؤدي إلى ....

(زيادة الشهية - زيادة الوزن - زيادة السعرات الحرارية - جميع ما سبق)

النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) من المكونات الأساسية للمربى ....

(فاكهة طازجة - سكر - حامض ستريك - جميع ما سبق)

(٢) يضاف .... لتماسك قوام المربى. (السكر - الستريك - البكتين - الفواكه)

(٣) يعوق حمض .... امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

(البوتاسيوم - الفوسفوريك - اللاكتيك - الصوديوم)

(٤) لا تحتوي .... على أي فيتامينات أو معادن مفيدة لصحة الإنسان.

(الوجبات الصحية - اللبن - الزبادي - المشروبات الغازية)

(٥) ارتفاع السكر بالدم يؤدي إلى الإصابة بمرض ....

(انخفاض ضغط الدم - السكري - السرطان - الأنيميا)

(٦) يؤدي ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهور .... على سطح الزبادي.

(العفن - البكتيريا - الشرش - الجراثيم)

(٧) في فترة التحضين يتحول .... إلى حمض اللاكتيك.

(سكر اللاكتوز - اللبن - البكتيريا - الشرش)

(٨) إذا لم تتماسك المربى بعد الطهي يضاف إليها ....

(السكر - الماء - حمض الستريك - البكتين)

(٩) يضاف (٥) جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من .... في صُنع المربى.

(الفاكهة - السكر - الماء - البكتين)

(١٠) عند الحفر يرتدي السباكون .... لحمياتهم من الغبار والأبخرة.

(الأقنعة - القفازات - الأحذية - الملابس الثقيلة)

(١١) للحماية من التعثر يرتدي السباكون ....

(النظارات - الأقنعة - أحذية السلامة - القفازات)

(١٢) يجب عمل .... إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس.

(إنعاش قلبي - كمادات - علاج منزلي - جبيرة)

(١٣) الصدمات الكهربائية قد تسبب أضرارًا ....

(خارجية فقط - داخلية - سطحية - احمرارًا فقط)

(١٤) تظهر التقرحات في حروق الدرجة...................... (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(١٥) تؤدي .... إلى زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.

(السكريات - الخضراوت - الفواكه - اللحوم)

النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) لا يمكن استخدام بعض العلاجات المنزلية للحروق مثل ....

(المرطبات - معجون الأسنان - الزيت - الماء الساخن)

(٢) قد تسبب حروق الدرجة .... أضرارًا داخلية.

(الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(٣) قد يتعرض السباكون لخطر الحرق عند استخدام .... للحام.

(السقالات - مشعل البروبان - القفازات - نظارات السلامة)

(٤) يصبح طعم الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة ....

(البسترة - التسخين - التبريد - التحضين)

(٥) تؤثر .... على البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي.

(المشروبات الغازية (الدايت) - العصائر الطبيعية - المياه - الشاي)

(٦) تخلو المشروبات .... من الفيتامينات والمعادن.

(الصحية - الغازية - المعلبة - الصناعية)

(٧) تستغرق فترة التحضين .... ساعات لتماسك اللبن الزبادي.

(من (٨- ١٠) - من (٦ - ٨) - من (٤ - ٨) - من (١٠ - ١٢))

(٨) عند درجة ٤٠° تنمو .... في مرحلة التبريد للبن الزبادي.

(البكتيريا النافعة - الميكروبات - العفن - الفيروسات)

(٩) يجب خلط حمض الستريك مع .... عند طهي المربى.

(السكر - الفاكهة - الماء الدافئ - البكتين)

(١٠) تعتبر المربي مصدرًا جيدًا لـ ....

(الأملاح المعدنية - البروتينات - الدهون - النشويات)

(١١) تمنع .... سقوط السباكين في أثناء عملهم.

(أحذية السلامة - النظارات - القفازات - الملابس الثقيلة)

(١٢) نوع من أنواع الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية ....

(الحروق - نزلات البرد - الكسور - الإغماء)

(١٣) تتطلب حروق الدرجة الثالثة تلقي العلاج في ....

(المنزل - المستشفى - المدرسة - الشارع)

(١٤) يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك لعدم التعرض إلى ....

(الحروق - الإغماء - الصدمات الكهربائية - السقوط)

(١٥) لكي لا تصاب أعين السباكين من الحطام المتساقط يرتدون ....

(نظارات السلامة - القفازات - الخوذات - الأحذية)



النموذج الرابع

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الحروق من الدرجة .... يصحبها التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى.
(الثالثة - الثانية - الأولى - الرابعة)

(٢) نستخدم مادة غير موصلة للكهرباء مثل .... لإيقاف التيار الكهربائي.
(العصا المعدنية - العصا الخشبية - المقص - الماسورة)

(٣) يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....
(الأبخرة السامة - الحروق - الصعقة الكهربائية - الانزلاق)

(٤) قبل إسعاف المصاب يجب التأكد من أن المصاب .... بشكل طبيعي.
(يتألم - يتنفس - يبكي - يجري)

(٥) قد يتعرض السباكون لخطر الحرق بسبب ....
(السقالات - نظارات السلامة - القفازات - الأنابيب الساخنة)

(٦) مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى ....
(الستريك - الفوسفوريك - البكتين - الصوديوم)

(٧) .... خليط من ثمار الفاكهة أو الخضراوت مضاف إليه السكر وحمض الستريك.
(الزبادي - المربى - العصير - المخبوزات)

(٨) بعض الفواكه تحتوي على نسب عالية من البكتين مثل ....
(الفراولة - الجوافة - التفاح - الكمثري)

(٩) إذا كان طعم الزبادي لاذعًا أو حمضيًّا يكون ذلك بسبب أن فترة التحضين كانت ....
(طويلة - قصيرة - متوسطة - مناسبة)

(١٠) الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من .... (الجراثيم - البكتيريا - الفطريات - الطحالب)

(١١) تسبب السكريات في بعض المشكلات الصحية منها ....
(نزلات البرد - الصداع النصفي - زيادة الوزن - نقص الوزن)

(١٢) مصابي الصدمات الكهربائية يجب نقلهم مباشرة إلى .... لمنع التضاعفات الداخلية.

(المنزل - المستشفى - الشارع - النادي)

(١٣) لمنع الانزلاق والتعثر يستخدم السباكون ....

(القفازات - أحذية السلامة - الخوذات - السقالات)

(١٤) تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الدرجة ....

(الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(١٥) تعمل .... على تقليل قدرة الجسم على معالجة السكر وامتصاص العناصر الغذائية.

(المحليات الصناعية - الفاكهة - حمض الفوسفوريك - النشويات)

النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) يجب إزالة أي .... في محيط منطقة الحروق بالجلد.

(إكسسوارات - مكياج - أثاث - مفارش)

(٢) الحروق من الدرجة الثالثة هي .... إذ أنها تتطلب الذهاب إلى المستشفى.

(الأشد - الأبسط - الأسهل - الأقل ألمًا)

(٣) المرحلة التي تسبق عملية التعبئة مباشرة للمربي في البرطمان هي ....

(التغليف - التعقيم - الطهي - غسل الفواكه)

(٤) المشروبات الغازية تتسبب في زيادة ....

(الوزن - البروتينات - الألبان - المعادن)

(٥) .... الشخص المصاب بإصابة ناتجة عن الكهرباء.

(لا نحرك - نحرك - نحمل - ننعش)

(٦) للحفاظ على المربي فترة طويلة دون فساد نضيف ....

(حمض الستريك - البكتين - حمض الفسفوريك - الملح)








(٧) يتخمر اللبن بإضافة .... منذ يوم سابق.

(الفاكهة - العسل - السكر - الزبادي)

(٨) توجد علاقة وثيقة بين المشروبات الغازية وارتفاع ....

(المستوى الدراسي - مستوى الذكاء - الأنسولين بالدم - الثقة بالنفس)

(٩) قد تظهر مع حروق الدرجة الثانية بعض ....

(الجروح - التقرحات - الخدوش - الكسور)

(١٠) تتدمر جميع طبقات الجلد في حروق الدرجة ....

(الأولى - الثانية - الثالثة - الطفيفة)

(١١) يجب إبقاء .... على مسافة آمنة من عمال السباكة.

(مشعل البنزين - مشعل البرومان - القناع - الخوذة)

(١٢) يتعرض عمال السباكة لخطر الحروق بسبب ....

(الأبخرة السامة - الصرف الصحي - الأنابيب الساخنة - الأدوات المتناثرة)

(١٣) آخر مراحل صناعة المربى ....

(تحضير المكونات - وضع السكر - التقليب المستمر - التعليب)

(١٤) يحصل اللبن على قوام سميك بسبب عميلة ....

(التسخين - التبريد - التحضين - الحفظ)

(١٥) يصبح قوام الزبادي غير متماسك عندما .... درجة حرارة التحضين.

(ترتفع - تنخفض - تثبت - تتوسط)







١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

(١) الحروق هي الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية. ( )

(٢) يجب إرسال الشخص المصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى. ( )

(٣) الحروق من الدرجة الثانية هي الأشد خطورة وتتطلب الذهاب إلى المستشفى. ( )

(٤) لتجنب الإصابة بالحروق لا ينبغي معرفة قواعد الأمن والسلامة. ( )

(٥) يمكن أن تكون المياه والأنابيب الساخنة خطيرة على سلامة السباك. ( )

(٦) لا يوجد أي أهمية لأحذية الأمان في أثناء تأدية السباكين عملهم. ( )

(٧) يجب توخي الحذر في أثناء استخدام اللحام لتجنب الحروق. ( )

(٨) حمض الستريك يعمل على تماسك قوام المربى. ( )

(٩) تحتوى المربى على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

(١٠) تترك البرطمانات في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق حتى تعقم. ( )

(١١) يحتوي التفاح على نسبة من البكتين أقل من باقي الفاكهة. ( )

(١٢) يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا مهمًّا للبروتين والكالسيوم. ( )

(١٣) يصبح الزبادي قوامه غير متماسك عندما ترتفع درجة حرارة التحضين. ( )

(١٤) أفضل درجة لقتل الميكروبات الضارة هي ٩٠° ويترك اللبن بها لمدة ١٠ دقائق. ( )

(١٥) تؤدي السكريات إلى مشكلات صحية منها إصابة الأشخاص بمرض السكري. ( )

(١٦) تؤثر المشروبات الغازية سلبًا على صحة العظام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) نوع من الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية ....

(الحروق - الصدمات الكهربائية - نزلات البرد - الإغماء)

(٢) عند حدوث صدمات كهربائية نستخدم مواد غير موصلة للكهرباء مثل .... لفصل التيار.

(عصا حديدية - عصا خشبية - ماسورة - عصا نحاسية)

(٣) تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بحروق الطبقة ....

(الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(٤) يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....

(الحروق - الغازات السامة - الصاعقات الكهربائية - الانزلاق)

(٥) ارتداء الخوذات الواقية الصلبة يكون في المواقع ....

(الزراعية - الصناعية - السياحية - التجارية)

(٦) يستخدم حمض .... في صناعة المربى.

(الصوديوم - البيكتين - الستريك - الفوسفريك)

(٧) قد يتعرض السباك لخطر الحرق عند استخدام .... للحام الأنابيب.

(مشعل البروبان - السقالات - نظارات السلامة - القفازات)

(٨) من مراحل صناعة الزبادي .... (العجن - التحضين - الفرم - التوزيع)

(٩) بعض الفواكه بها نسب عالية من البكتين مثل ....

(الجوافة - الكمثري - التفاح - العنب)

(١٠) المرحلة الأخيرة في صناعة المربى ....

(التحضير - الطهي - الخلط - التعليب)

(١١) من الأدوات التي نحتاجها في أثناء صنع المربى ....

(الميزان الرقمي - الأقنعة - القفازات - الأنابيب)

(١٢) لجعل قوام المربى أكثر تماسكًا نستخدم ....

(الستريك - البكتين - الصوديوم - الفسفوريك)

(١٣) عند تحضين اللبن الزبادي يتحول سكر اللاكتوز إلى ....

(حمض اللاكتيك - بكتين - ستريك - صوديوم)

(١٤) البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز ....

(الهضمي - التنفسي - العصبي - الدوري)

(١٥) يصبح طعم الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة ....

(البسترة - التحضين - التسخين - التبريد)

(١٦) يعوق حمض .... امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

(الفوسفوريك - اللاكتيك - الستريك - البكتين)

(١٧) تؤدي السكريات إلى إصابة الأشخاص بمشكلات صحية مثل ....

(ارتفاع ضغط الدم - نزلات البرد - الإعياء - الكسور)

(١٨) تحتوي .... على مكونات ضارة بالجهاز الهضمي.

(الوجبات الصحية - المشروبات الغازية - المشروبات الصحية - الماء)

(١٩) تحتوي المشروبات الغازية على نسب عالية من ....

(الفيتامينات - السكريات - الألياف - البروتينات)

(٢٠) .... تعرِّض السباكين تحديدًا إلى الإصابة ببعض الأمراض.

(البكتيريا - الفيروسات - مياه الصرف الصحي - المياه الباردة)

(٢١) استخدام مشعل البروبان قد يعرض السباكين لخطر ....

(الحروق - السقوط والتعثر - الصدمات الكهربائية - استنشاق الأبخرة)

٣ أكمل ما يلي:

(١) يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في ....

(٢) الحروق هي إصابة تنتج عند التعرض للمواد ....

(٣) تصيب الحروق من الدرجة .... البشرة بالاحمرار والألم.

(٤) تتطلب حروق الدرجة الثالثة الذهاب إلى ....

(٥) يجب إزالة .... من مناطق الحروق.

(٦) عند حدوث حروق يجب عدم استخدام .... من المنزل والذهاب إلى المستشفى.

(٧) لكي يتجنب السباكون استنشاق الأبخرة والمواد الكميائية يجب أن يرتدوا ....

(٨) يرتدي السباكون أحذية السلامة لمنع .... و ....

(٩) في حالة تبلل الأسلاك الكهربائية يمكن أن يتعرض السباكون ....

(١٠) يجب ارتداء .... في المواقع الصناعية.

(١١) يمكن إضافة .... للمربى لكي يكون قوامها متماسكًا.

(١٢) نضيف (٥) جرامات من حمض .... لكل كيلو جرام من السكر المضاف إلى المربي.

(١٣) تعد المربى مصدرًا جيدًا لـ............................

(١٤) بعد طهو المربى يتم تعبئتها في .... معقمة.

(١٥) درجة حرارة (٤٠°) هي الأفضل لنمو .... في اللبن الزبادي.

(١٦) البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز ....

(١٧) تتسبب .... في زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.

(١٨) يعوق حمض الفوسفوريك امتصاص الجسم .... الضروري لصحة العظام.

(١٩) تناول المشربات .... بدلًا من المشروبات الصحية يؤدي إلى سوء التغذية.

٤ أجب عما يلي:

(١) ما المقصود بالحروق؟

....

(٢) ما الإجراءات الواجب اتباعها عند حدوث حروق درجة أولى بسيطة؟

....

....

(٣) ما الإجراءات الواجب اتباعها في حالة التعرض للصدمات الكهربائية؟

....

....

(٤) حدد فائدة لكل من:

نظارات السلامة: ....

أحذية السلامة: ....

(٥) ما هي المربى؟

....

....

(٦) وضح بعض العيوب التي تظهر عند صنع الزبادي في المنزل.

....

....

....

(٧) وضح بعض المشكلات التي تسببها السكريات.

....

....

....











ذاكر معانا



النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) تنقسم الحروق إلى ....

(حروق درجة أولى - حروق درجة ثانية - حروق درجة ثالثة - **جميع ما سبق**)

(٢) تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الطبقة ....

(**الأولى** - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(٣) .... نوع من أنواع الإصابات تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

(نزلات البرد - **الحروق** - ألم الرأس - النزيف)

(٤) تحمي .... يد السباكين من التعرض للحروق من المواد الكميائية.

(النظارات - أحذية السلامة - الأقنعة - **القفازات**)

(٥) يجب ارتداء .... الواقية الصلبة في الأماكن الصناعية.

(القفازات - **الخوذات** - الأقنعة - النظارات)

(٦) لعدم التعرض للسقوط من الأماكن المرتفعة نستخدم ....

(**سقالات مناسبة** - أحذية - خوذات - أقنعة)

(٧) يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك للوقاية من خطر ....

(الحريق - الانزلاق - الاختناق - **الصدمات الكهربائية**)

(٨) خليط الفاكهة والسكر وحامض الستريك هو ....

(اللبن الزبادي - الكيكة - **المربى** - العصائر)

(٩) نستخدم لصنع المربى ....

(إناءً كبيرًا - سكينًا ولوح تقطيع - ميزانًا رقميًّا - **كل ما سبق**)

(١٠) لقتل الميكروبات الضارة باللبن الزبادي يسخن عند درجة .... مئوية.

(٦٠° - ٨٠° - **٩٠°** - ١٠٠°)

(١١) اللبن الزبادي عبارة عن لبن .... (متعفن - **متخمر** - ملوث - مثلج)

(١٢) نستخدم بكتيريا حمض .... في صناعة اللبن الزبادي.

(الستريك - **اللاكتيك** - الصوديوم - البوتاسيوم)

(١٣) تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من ....

(الدهون - البروتينات - **السكريات** - المعادن)

(١٤) يجب استبدال المشروبات الغازية ببدائل مثل .... للحفاظ على صحتك.

(المشروبات السكرية - العصائر الصناعية - **المشروبات الصحية** - الوجبات السريعة)

(١٥) استهلاك الكثير من السكر يؤدي إلى ....

(زيادة الشهية - زيادة الوزن - زيادة السعرات الحرارية - **جميع ما سبق**)

النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) من المكونات الأساسية للمربى ....

(فاكهة طازجة - سكر - حامض ستريك - **جميع ما سبق**)

(٢) يضاف .... لتماسك قوام المربى. (السكر - الستريك - **البكتين** - الفواكه)

(٣) يعوق حمض .... امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

(البوتاسيوم - **الفوسفوريك** - اللاكتيك - الصوديوم)

(٤) لا تحتوي .... على أي فيتامينات أو معادن مفيدة لصحة الإنسان.

(الوجبات الصحية - اللبن - الزبادي - **المشروبات الغازية**)

(٥) ارتفاع السكر بالدم يؤدي إلى الإصابة بمرض ....

(انخفاض ضغط الدم - **السكري** - السرطان - الأنيميا)

(٦) يؤدي ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهور .... على سطح الزبادي.

(العفن - البكتيريا - **الشرش** - الجراثيم)

(٧) في فترة التحضين يتحول .... إلى حمض اللاكتيك.

(**سكر اللاكتوز** - اللبن - البكتيريا - الشرش)







(٨) إذا لم تتماسك المربى بعد الطهي يضاف إليها ....

(السكر - الماء - حمض الستريك - **البكتين**)

(٩) يضاف (٥) جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من .... في صُنع المربى.

(الفاكهة - **السكر** - الماء - البكتين)

(١٠) عند الحفر يرتدي السباكون .... لحمياتهم من الغبار والأبخرة.

(**الأقنعة** - القفازات - الأحذية - الملابس الثقيلة)

(١١) للحماية من التعثر يرتدي السباكون ....

(النظارات - الأقنعة - **أحذية السلامة** - القفازات)

(١٢) يجب عمل .... إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس.

(**إنعاش قلبي** - كمادات - علاج منزلي - جبيرة)

(١٣) الصدمات الكهربائية قد تسبب أضرارًا ....

(خارجية فقط - **داخلية** - سطحية - احمرارًا فقط)

(١٤) تظهر التقرحات في حروق الدرجة .... (الأولى - **الثانية** - الثالثة - الرابعة)

(١٥) تؤدي .... إلى زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.

(**السكريات** - الخضراوت - الفواكه - اللحوم)

النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) لا يمكن استخدام بعض العلاجات المنزلية للحروق مثل ....

(المرطبات - **معجون الأسنان** - الزيت - الماء الساخن)

(٢) قد تسبب حروق الدرجة .... أضرارًا داخلية.

(الأولى - الثانية - **الثالثة** - الرابعة)

(٣) قد يتعرض السباكون لخطر الحرق عند استخدام .... للحام.

(السقالات - **مشعل البروبان** - القفازات - نظارات السلامة)

(٤) يصبح طعم الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة ....

(البسترة - التسخين - التبريد - **التحضين**)

(٥) تؤثر .... على البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي.

(**المشروبات الغازية (الدايت)** - العصائر الطبيعية - المياه - الشاي)

(٦) تخلو المشروبات .... من الفيتامينات والمعادن.

(الصحية - **الغازية** - المعلبة - الصناعية)

(٧) تستغرق فترة التحضين .... ساعات لتماسك اللبن الزبادي.

(من (٨- ١٠) - من (٦ - ٨) - **من (٤ - ٨)** - من (١٠ - ١٢))

(٨) عند درجة ٤٠° تنمو .... في مرحلة التبريد للبن الزبادي.

(**البكتيريا النافعة** - الميكروبات - العفن - الفيروسات)

(٩) يجب خلط حمض الستريك مع .... عند طهي المربى.

(السكر - الفاكهة - **الماء الدافئ** - البكتين)

(١٠) تعتبر المربي مصدرًا جيدًا لـ..................

(**الأملاح المعدنية** - البروتينات - الدهون - النشويات)

(١١) تمنع .... سقوط السباكين في أثناء عملهم.

(**أحذية السلامة** - النظارات - القفازات - الملابس الثقيلة)

(١٢) نوع من أنواع الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية ....

(**الحروق** - نزلات البرد - الكسور - الإغماء)

(١٣) تتطلب حروق الدرجة الثالثة تلقي العلاج في ....

(المنزل - **المستشفى** - المدرسة - الشارع)

(١٤) يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك لعدم التعرض إلى ....

(الحروق - الإغماء - **الصدمات الكهربائية** - السقوط)

(١٥) لكي لا تصاب أعين السباكين من الحطام المتساقط يرتدون ....

(**نظارات السلامة** - القفازات - الخوذات - الأحذية)



النموذج الرابع

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الحروق من الدرجة .... يصحبها التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى.
(الثالثة - **الثانية** - الأولى - الرابعة)

(٢) نستخدم مادة غير موصلة للكهرباء مثل .... لإيقاف التيار الكهربائي.
(العصا المعدنية - **العصا الخشبية** - المقص - الماسورة)

(٣) يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....
(الأبخرة السامة - الحروق - الصعقة الكهربائية - **الانزلاق**)

(٤) قبل إسعاف المصاب يجب التأكد من أن المصاب .... بشكل طبيعي.
(يتألم - **يتنفس** - يبكي - يجري)

(٥) قد يتعرض السباكون لخطر الحرق بسبب ....
(السقالات - نظارات السلامة - القفازات - **الأنابيب الساخنة**)

(٦) مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى ....
(الستريك - الفوسفوريك - **البكتين** - الصوديوم)

(٧) .... خليط من ثمار الفاكهة أو الخضراوت مضاف إليه السكر وحمض الستريك.
(الزبادي - **المربى** - العصير - المخبوزات)

(٨) بعض الفواكه تحتوي على نسب عالية من البكتين مثل ....
(الفراولة - الجوافة - **التفاح** - الكمثري)

(٩) إذا كان طعم الزبادي لاذعًا أو حمضيًّا يكون ذلك بسبب أن فترة التحضين كانت ....
(**طويلة** - قصيرة - متوسطة - مناسبة)

(١٠) الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من .... (الجراثيم - **البكتيريا** - الفطريات - الطحالب)

(١١) تسبب السكريات في بعض المشكلات الصحية منها ....
(نزلات البرد - الصداع النصفي - **زيادة الوزن** - نقص الوزن)







(١٢) مصابي الصدمات الكهربائية يجب نقلهم مباشرة إلى .... لمنع التضاعفات الداخلية.

(المنزل - **المستشفى** - الشارع - النادي)

(١٣) لمنع الانزلاق والتعثر يستخدم السباكون ....

(القفازات - **أحذية السلامة** - الخوذات - السقالات)

(١٤) تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الدرجة ....

(**الأولى** - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(١٥) تعمل .... على تقليل قدرة الجسم على معالجة السكر وامتصاص العناصر الغذائية.

(**المحليات الصناعية** - الفاكهة - حمض الفوسفوريك - النشويات)

النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) يجب إزالة أي .... في محيط منطقة الحروق بالجلد.

(**إكسسوارات** - مكياج - أثاث - مفارش)

(٢) الحروق من الدرجة الثالثة هي .... إذ أنها تتطلب الذهاب إلى المستشفى.

(**الأشد** - الأبسط - الأسهل - الأقل ألمًا)

(٣) المرحلة التي تسبق عملية التعبئة مباشرة للمربي في البرطمان هي ....

(التغليف - **التعقيم** - الطهي - غسل الفواكه)

(٤) المشروبات الغازية تتسبب في زيادة ....

(**الوزن** - البروتينات - الألبان - المعادن)

(٥) .... الشخص المصاب بإصابة ناتجة عن الكهرباء.

(**لا نحرك** - نحرك - نحمل - ننعش)

(٦) للحفاظ على المربي فترة طويلة دون فساد نضيف ....

(**حمض الستريك** - البكتين - حمض الفسفوريك - الملح)







(٧) يتخمر اللبن بإضافة .... منذ يوم سابق.

(الفاكهة - العسل - السكر - **الزبادي**)

(٨) توجد علاقة وثيقة بين المشروبات الغازية وارتفاع ....

(المستوى الدراسي - مستوى الذكاء - **الأنسولين بالدم** - الثقة بالنفس)

(٩) قد تظهر مع حروق الدرجة الثانية بعض ....

(الجروح - **التقرحات** - الخدوش - الكسور)

(١٠) تتدمر جميع طبقات الجلد في حروق الدرجة ....

(الأولى - الثانية - **الثالثة** - الطفيفة)

(١١) يجب إبقاء .... على مسافة آمنة من عمال السباكة.

(مشعل البنزين - **مشعل البرومان** - القناع - الخوذة)

(١٢) يتعرض عمال السباكة لخطر الحروق بسبب ....

(الأبخرة السامة - الصرف الصحي - **الأنابيب الساخنة** - الأدوات المتناثرة)

(١٣) آخر مراحل صناعة المربى ....

(تحضير المكونات - وضع السكر - التقليب المستمر - **التعليب**)

(١٤) يحصل اللبن على قوام سميك بسبب عميلة ....

(التسخين - التبريد - **التحضين** - الحفظ)

(١٥) يصبح قوام الزبادي غير متماسك عندما .... درجة حرارة التحضين.

(ترتفع - **تنخفض** - تثبت - تتوسط)





١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

(١) الحروق هي الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية. (✓)

(٢) يجب إرسال الشخص المصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى. (✓)

(٣) الحروق من الدرجة الثانية هي الأشد خطورة وتتطلب الذهاب إلى المستشفى. (X)

(٤) لتجنب الإصابة بالحروق لا ينبغي معرفة قواعد الأمن والسلامة. (X)

(٥) يمكن أن تكون المياه والأنابيب الساخنة خطيرة على سلامة السباك. (✓)

(٦) لا يوجد أي أهمية لأحذية الأمان في أثناء تأدية السباكين عملهم. (X)

(٧) يجب توخي الحذر في أثناء استخدام اللحام لتجنب الحروق. (✓)

(٨) حمض الستريك يعمل على تماسك قوام المربى. (X)

(٩) تحتوى المربى على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية. (✓)

(١٠) تترك البرطمانات في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق حتى تعقم. (✓)

(١١) يحتوي التفاح على نسبة من البكتين أقل من باقي الفاكهة. (X)

(١٢) يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا مهمًّا للبروتين والكالسيوم. (✓)

(١٣) يصبح الزبادي قوامه غير متماسك عندما ترتفع درجة حرارة التحضين. (X)

(١٤) أفضل درجة لقتل الميكروبات الضارة هي ٩٠° ويترك اللبن بها لمدة ١٠ دقائق. (✓)

(١٥) تؤدي السكريات إلى مشكلات صحية منها إصابة الأشخاص بمرض السكري. (✓)

(١٦) تؤثر المشروبات الغازية سلبًا على صحة العظام. (✓)









٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) نوع من الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية ....

(**الحروق** - الصدمات الكهربائية - نزلات البرد - الإغماء)

(٢) عند حدوث صدمات كهربائية نستخدم مواد غير موصلة للكهرباء مثل .... لفصل التيار.

(عصا حديدية - **عصا خشبية** - ماسورة - عصا نحاسية)

(٣) تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بحروق الطبقة ....

(**الأولى** - الثانية - الثالثة - الرابعة)

(٤) يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....

(الحروق - الغازات السامة - الصاعقات الكهربائية - **الانزلاق**)

(٥) ارتداء الخوزات الواقية الصلبة يكون في المواقع ....

(الزراعية - **الصناعية** - السياحية - التجارية)

(٦) يستخدم حمض .... في صناعة المربى.

(الصوديوم - البيكتين - **الستريك** - الفوسفريك)

(٧) قد يتعرض السباك لخطر الحرق عند استخدام .... للحام الأنابيب.

(**مشعل البروبان** - السقالات - نظارات السلامة - القفازات)

(٨) من مراحل صناعة الزبادي .... (العجن - **التحضين** - الفرم - التوزيع)

(٩) بعض الفواكه بها نسب عالية من البكتين مثل ....

(الجوافة - الكمثري - **التفاح** - العنب)

(١٠) المرحلة الأخيرة في صناعة المربى ....

(التحضير - الطهي - الخلط - **التعليب**)

(١١) من الأدوات التي نحتاجها في أثناء صنع المربى ....

(**الميزان الرقمي** - الأقنعة - القفازات - الأنابيب)

(١٢) لجعل قوام المربى أكثر تماسكًا نستخدم ....

(الستريك - **البكتين** - الصوديوم - الفسفوريك)

(١٣) عند تحضين اللبن الزبادي يتحول سكر اللاكتوز إلى ....

(**حمض اللاكتيك** - بكتين - ستريك - صوديوم)

(١٤) البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز ....

(**الهضمي** - التنفسي - العصبي - الدوري)

(١٥) يصبح طعم الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة ....

(البسترة - **التحضين** - التسخين - التبريد)

(١٦) يعوق حمض .... امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

(**الفوسفوريك** - اللاكتيك - الستريك - البكتين)

(١٧) تؤدي السكريات إلى إصابة الأشخاص بمشكلات صحية مثل ....

(**ارتفاع ضغط الدم** - نزلات البرد - الإعياء - الكسور)

(١٨) تحتوي .... على مكونات ضارة بالجهاز الهضمي.

(الوجبات الصحية - **المشروبات الغازية** - المشروبات الصحية - الماء)

(١٩) تحتوي المشروبات الغازية على نسب عالية من ....

(الفيتامينات - **السكريات** - الألياف - البروتينات)

(٢٠) .... تعرِّض السباكين تحديدًا إلى الإصابة ببعض الأمراض.

(البكتيريا - الفيروسات - **مياه الصرف الصحي** - المياه الباردة)

(٢١) استخدام مشعل البروبان قد يعرض السباكين لخطر ....

(**الحروق** - السقوط والتعثر - الصدمات الكهربائية - استنشاق الأبخرة)

٣ أكمل ما يلي:

(١) يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في **التنفس**.

(٢) الحروق هي إصابة تنتج عند التعرض للمواد **الكميائية**.

(٣) تصيب الحروق من الدرجة **الأولى** البشرة بالاحمرار والألم.

(٤) تتطلب حروق الدرجة الثالثة الذهاب إلى **المستشفى**.

(٥) يجب إزالة **الإكسسوارات** من مناطق الحروق.

(٦) عند حدوث حروق يجب عدم استخدام **معجون الأسنان** من المنزل والذهاب إلى المستشفى.

(٧) لكي يتجنب السباكون استنشاق الأبخرة والمواد الكيميائية يجب أن يرتدوا **الأقنعة**.

(٨) يرتدي السباكون أحذية السلامة لمنع **الانزلاق** و**التعثر**.

(٩) في حالة تبلل الأسلاك الكهربائية يمكن أن يتعرض السباكون **للصدمات كهربائية**.

(١٠) يجب ارتداء **الخوذات الواقية** في المواقع الصناعية.

(١١) يمكن إضافة **البكتين** للمربى لكي يكون قوامها متماسكًا.

(١٢) نضيف (٥) جرامات من حمض **الستريك** لكل كيلو جرام من السكر المضاف إلى المربي.

(١٣) تعد المربى مصدرًا جيدًا لـ**الفيتامينات**.

(١٤) بعد طهو المربى يتم تعبئتها في **برطمانات** معقمة.

(١٥) درجة حرارة (٤٠°) هي الأفضل لنمو **البكتيريا النافعة** في اللبن الزبادي.

(١٦) البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز **الهضمي**.

(١٧) تتسبب **السكريات** في زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.

(١٨) يعوق حمض الفوسفوريك امتصاص الجسم **للكالسيوم** الضروري لصحة العظام.

(١٩) تناول المشربات **الغازية** بدلًا من المشروبات الصحية يؤدي إلى سوء التغذية.

٤ أجب عما يلي:

(١) ما المقصود بالحروق؟

هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

(٢) ما الإجراءات الواجب اتباعها عند حدوث حروق درجة أولى بسيطة؟

١- أخذ حمام بارد عند الإصابة بالحروق الناتجة عن أشعة الشمس.

٢- إزالة أي إكسسوارات من منطقة الحرق مثل الخاتم أو الساعة.

(٣) ما الإجراءات الواجب اتباعها في حالة التعرض للصدمات الكهربائية؟

١- فصل التيار الكهربائي باستخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل عصا خشبية.

٢- التأكد من أن المصاب يتنفس بشكل طبيعي.

(٤) حدد فائدة لكل من:

نظارات السلامة: **منع إصابة العمال بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط.**

أحذية السلامة: **منع الإنزلاق والتعثر وإصابة العمال.**

(٥) ما هي المربى؟

هي خليط مكون من ثمار الفاكهة أو بعض الخضراوات مضاف إليه السكر وحمض الستريك، ويتم طهوها على درجة حرارة عالية تصل إلى (١٠٥°).

(٦) وضح بعض العيوب التي تظهر عند صنع الزبادي في المنزل.

١- طعم الزبادي لاذع أو حمضي.

٢- الزبادي قوامه غير متماسك.

٣- تشريش الزبادي (ظهور الشرش على السطح).

(٧) وضح بعض المشكلات التي تسببها السكريات.

١- زيادة الوزن.

٢- ارتفاع ضغط الدم.

٣- أمراض القلب والسرطان.



المراجعة رقم (3)

اختبار شهر فبراير





مراجعة شهر فبراير المهارات المهنية

السؤال الاول : أختر الاجابة الصحيحة :-

1- الأصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة او المواد الكميائية تسمى ....

أ- الكدمات ب- الحروق

ج- جروح د- الكسور

2- حروق الدرجة .... أكثر إيلامًا وتؤثر على الطبقة الأولى والثانية من البشرة

أ- الأولى ب- الثانية

ج- البسيطة د- الكثيرة

3- يجب عدم استخدام .... عند التعرض للحروق

أ- المرهم ب- المعجون

ج- الكريم د- الشاش

4- يجب على السباك ارتداء .... لحماية اليدين من الحروق والمواد الكيميائية

أ- النظارات ب- القفازات

ج- الأحذية د- الخوذات

5- يجب على السباك استخدام أدواته ب .... لتقليل المخاطر التي يتعرض لها

أ- عناية ب- اهمال

ج- كسل د- كثرة

6- يجب على السباك ارتداء .... الواقية في المناطق الصناعية

أ- الخوذات ب- القمصان

ج- الأزياء د- الساعات

7-تعتبر الحروق من الدرجة .... هي الأشد خطورة حيث تتطلب العلاج بالمستشفى

أ – الأولى ب - الثانية

ج – البسيطة د – الثالثة

8- عند الإصابة بحروق بسيطة بسبب أشعة الشمس يجب أخذ حمام بارد لـ .... الحرق

أ – سوء ب - تهدئته

ج – سرعة د - اصابة

9- يجب إجراء .... الأولية عند التعرض للحروق والصدمات الكهربائية

أ – الاصابات ب - الإسعافات

ج – التعريفات د - الخطوات

10- يجب على السباكين ارتداء .... لحماية اليدين من المواد الكيميائية و الحروق

أ – الخوذات ب - القفازات

ج – الأحذية د – الأقنعة

11- من المخاطر التي يتعرض لها السباك أثناء العمل............

أ – السقوط والانزلاق ب - استنشاق الغبار

ج - المياه الساخنة د - جميع ما سبق

12- من قواعد السلامة .... ترتيب المكان و الأدوات المستخدمة في العمل

أ – المهنية ب - المنزلية

ج – الصحية د - المدرسية

13- توثر الحروق من الدرجة الثالثة على ....من الجلد

أ – الطبقة الثانية ب – الطبقة الخارجية

ج – كل الطبقات د - البشرة

14- لإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب ضع يدك على .... المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة

أ – رأس ب – قدم

ج – منتصف الصدر د - يد

15-يجب أن يرتدي السباك عند العمل على اعمال القطع او الحفر او اي انشطة اخرى تبعث الغبار ....

أ – قفازات ب – نظرات واقية

ج – قناع د – جميع ماسبق

16- تسمي المواسير أو الأنابيب المستخدمة لنقل المياه في المنزل ....

أ – مواسير الفريون ب – مواسير البولي فينيل كلوريد

ج – مواسير النحاس د – جميع ماسبق

17- يجب أن يحدث كل مشهد من المسراحية في إطار زمني ومكاني................

أ – مختلف ب – متشابه

ج – متطابق د – متماثل

18- يتسبب انخفاض درجة الحرارة التحضين عن أقل من 40- 45 درجة مئوية في جعل الزبادي

أ – طعمه لازع ب – غير متماسك القوام

ج – تشريش اللبن د - طعمة جيد

19- .... هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك

أ – المربي ب – اللبن الزبادي

ج – العصير د – جميع ماسبق

20- يعد مصدرا جيدا للبروتين والكالسيوم................

أ – المربي ب – اللبن الزبادي

ج – العصير د – جميع ماسبق

21- يضاف .... لحفظ المربى

أ – البكتين ب – السكر

ج – حمض الستريك د - الفاكهة الطازجة

22- .... هي خليط مكون من ثمار الفاكهة ومضاف إليه السكر وحمض الستريك (ملح الليمون) ومطهية

أ – المربى ب – اللبن الزبادي

ج – العصير د - جميع ماسبق

23- من الأدوات المستخدمة لاعداد المربى...............

أ – أناء كبير ب – سكين ولوح تقطيع

ج – ميزان رقمي د – جميع ماسبق

24- يتبع..........التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك علي المسرح .

أ – المؤلف ب – المخرج

ج – فني الديكور د – الممثلون

25- هي سلسلة من الاحداث المترابطة ....

أ – المشهد ب – الاعداد

ج – الحبكة د – السيناريو

26- تتسبب السكريات الموجودة في المشروبات الغازية إلى ارتفاع مستوى .... في الدم

أ – البروتين ب - السكر

ج – الملح د - الفيتامينات

27- يجب استبدال المشروبات الغازية ب..................

أ - المشروبات السكرية ب - العصائر الطبيعية

ج – المشروبات الدايت د – العصائر الصناعية

28- تؤثر المشروبات الغازية على صحة.................

أ – العيون ب - الجلد

ج – العظام د - الفم

29- تتميز الوجبات .... باحتوائها على جميع العناصر الغذائية

أ – السريعة ب - المنزلية

ج – الجاهزة د – المقلية

30- يحتاج الرياضيون إلى وجبات...........

أ – سريعة ب - صحية

ج – دهنية د - مقلية

31- يؤدي تناول الوجبات .... إلى سوء التغذية

أ – السريعة ب - المنزلية

ج – البطيئة د – الصحية

32- الإفراط في تناول المشروبات .... يؤدي إلى سوء التغذية

أ - المثلجة   ب - الغازية

ج - الصحية   د - الساخنة

33- المشروبات..................خالية من الفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم

أ – الباردة   ب – الغازية

ج - الطبيعية   د - الصحية

34- المشروبات الغازية الدايت .... اختيارًا مفيد للصحة

أ – دائمًا   ب – ليست

ج - غالبًا   د - أكيد

35- تتسبب الوجبات السريعة بمرض فقر الدم بسبب نقص عنصر .... بالدم

أ - الحديد   ب - الكالسيوم

ج - اليود   د - الزنك

36- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة كبيرة من...........

أ - الألياف   ب - الدهون

ج - الفيتامينات   د - المعادن

37- يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات.................

أ – المقلية   ب - الدهنية

ج - الجاهزة   د – الصحية

38- المربي عبارة عن عجينة من ثمار الفاكهة مضاف إليه...........

أ - السكر وحامض الستريك   ب - الماء والأملاح

ج – السكريات   د- البروتينات

39- يجب أن تعبئة المربي وهي..............

أ - باردة   ب – مثلجة

ج – ساخنة   د – مغلية

40- عند صناعة المربي يضاف .... لحفظ المربي من التلف

أ - السكر المحلي ب - العصير الطازج

ج - حامض الستريك د - الماء الساخن

41- يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا هامًا ل ....-

أ - البروتينات ب - السكريات

ج - الأملاح د - الدهون

42- تعتبر بكتيريا حامض اللاكتيك مفيدة للجهاز..................

أ - الدوري ب – الهضمي

ج – العصبي د - التنفسي

43- عند صناعة اللبن الزبادي يجب تسخين اللبن أولًا عند درجة حرارة 90° لـ .... الميكروبات

أ – زيادة ب - قتل

ج - ظهور د – نمو

44- للحفاظ على الصحة يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات..............

أ - المعملة ب - الدهنية

ج – الصحية د - المقلية

45- تشتهر مناطق الدلتا في مصر بطبق.............

أ – المحشي ب - المندي

ج - البيتزا د - البرجر

46- تصبح الوجبال التقليدية لذيذة عند إضافة .... عليها

أ – الاملاح ب – التوابل

ج – الدهون د – الزيت

47- يروج المسرح لموضوعات كثيرة منها..............

أ - السياحة ب - الأفلام

ج – السينما د – الأموال

48- يجب أن يكون لكل .... بداية وعقدة وخاتمة

أ – مشهد ب - عقدة

ج - إطار د - إعداد

49- تعتبر .... من الأطباق المصرية ذات القيمة الغذائية العالية

أ - الملوخية ب – البيتزا

ج - الشاورما د – البرجر

50- يعتبر .... مصدر نباتي للبروتين والألياف

أ - البطاطا المقلية ب - الفول المدمس

ج – المربي د - اللبن

51- أخصائي ....هو الشخص المختص في مجال التغذية ويضع خطط لوجبات لتحسين الصحة

أ – النفسي ب – التغذية

ج – الاجتماعي د – الزراعي

52- يعتبر .... أحد العاملين الأساسيين في المسرحية

أ – المخرج ب - المدير

ج – المدرس د - النجار

53- تعتبر ....هي سلسلة من الأحداث المترابطة

أ - المشهد ب - الحبكة

ج – الإعداد د - الموضوع

54- يجب ألا تكون .... المسرح في عيون الحاضرين

أ - إضاءة ب - ستائر

ج – خشبة د – ميكروفون

السؤال الثاني : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

1- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولاتحمي السباك المواد الكيميائية ( )

2- تساعد الأقنعة السباكين على تجنب استنشاق الغبار و الأبخرة ( )

3- تساعد النظارات الواقية علي حماية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام ( )

4- تمنع احذية السلامة إصابة السباك بالقطع المتناثرة في الموقع ( )

5- يمكن ان تكون المياه الساخنة و الانابيب الساخنة خطيرة علي السباك ( )

6- يحرص السباك علي ألا تتبلل الاسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية ( )

7- يجب علي السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب علي مسافة قريبة من المواد القابلة للأشتعال ( )

8-تطهي المربي علي درجة حرارة 105 حتي يتماسك قوامها ( )

9- تعتبر المربي مصدر جيد للفيتامينات و الاملاح المعدنية ( )

10- اضافة البكتين لتماسك قوام المربي يكون اختياري ( )

11- يضاف حمض الستريك الي القليل من الماء الدافئ عن اعداد المربي ( )

12- يجب تعقيم برطمانات المربي جيد في إناء وغمرها بالماء قبل التعبئة ( )

13- عند تحضير برطمنات المربي دعها تغل لمده 10 دقائق قبل تعبئتها ( )

14- البكتيريا التي تخمر اللبن الزبادي هى بكتيريا ضارة للجهاز الهضمي ( )

15- اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك ( )

16- من مميزات الزبادي الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حمضي ( )

17- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لاذع وحمضي التحضين لفترة قصيرة ( )

18- مرحلة التحضين تعطي الزبادي وتمنحه قوامه السميك ( )

19- تشريش الزبادي يكون بسبب طول مدة التحضين ( )

20-وجبات الماضي كانت لا تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مراحل النمو ( )

21- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة ( )

22- يعتبر الكبد غني ب الفيتامينات C , E , A , K1 وحمض الفوليك , والبوتاسيوم ( )

23- كشف الإحصاءات أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حالياً من زيادة الوزن أو السمنة ( )

24- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الآخر حججا ضده ( )

25- عند المناظرة يجب عليك إستخدم مصادر موثوقة للبحث عن معلومات مثل بنك المعرفة المصري ( )

26- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري ( )

27- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم ( )

28- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي ( )

29- تخلو المشروبات الغذائية من الفيتامينات ( )

30- قد تصاب بسوء التغذية بسبب الافراط في تناوله السكر فقط ( )

31- تحتوي الوجبات الصحية علي نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح ( )

32- تفتقر الوجبات الصحية الي العناصر الغذائية الاساسية و الالياف ( )

33- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعه غير الصحية ( )

34- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكهة المجففه وجبات صحية ( )

35- تعد الاطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفيشار او المكسرات وجبات سريعة ( )



36- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف المصنوع من الدقيق الابيض من الوجبات الصحية ( )

37- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية واللذيذة مثل البرجر والبيتزا ( )

38- غير مفيد تقديم مسرحية لتروج السياحة في مصر ( )

39- يمكنك استخدام قصاصات الورق و النسيج الملونة لصنع الازياء ( )

40- يمكن بناء ديكور النافذة من شرائح الكرتون ( )

41- يتحقق التلاميذ من عدم وجود اسلاك اضاءة او ميكروفون على ارض المسرح قد تتسبب بتعثرهم ( )

42- عند تأليف مسرحية يجب على كل فرد في مجموعتك المساهمة في افكار ابداعية ( )

43- احرص على اتباع هذه الاحتياطات اثناء وجودك علي خشبة المسرح ( )

44- لا يمكن أن ينتج من استخدام المواد الكيميائية أي إصابات بالحروق ( )

45- تعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي الأشد خطورة ( )

46- لا تتطلب الحروق من الدرجة الثالثة العلاج في المستشفي ( )

47- عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس من الضرورى اخذ حمام بارد ( )

48- غير ضروري ازالة اي اكسسوارات في محيط منطقة الحرق ( )

49- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا معدنية ( )

50- لا تلمس شخصا ما زال على اتصال مباشر بتيار كهربائي ( )

51- يمكنك تحريك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء ( )



مراجعة شهر فبراير المهارات المهنية

السؤال الاول : أختر الاجابة الصحيحة :-

1- الأصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة او المواد الكميائية تسمى ....

أ- الكدمات ب- الحروق

ج- .جروح د- الكسور

2- حروق الدرجة .... أكثر إيلامًا وتؤثر على الطبقة الأولى والثانية من البشرة

أ- الأولى ب- الثانية

ج- البسيطة د- الكثيرة

3- يجب عدم استخدام .... عند التعرض للحروق

أ- المرهم ب- المعجون

ج- الكريم د- الشاش

4- يجب على السباك ارتداء .... لحماية اليدين من الحروق والمواد الكيميائية

أ- النظارات ب- القفازات

ج- الأحذية د- الخوذات

5- يجب على السباك استخدام أدواته ب .... لتقليل المخاطر التي يتعرض لها

أ- عناية ب- اهمال

ج- كسل د- كثرة

6- يجب على السباك ارتداء .... الواقية في المناطق الصناعية

أ- الخوذات ب- القمصان

ج- الأزياء د- الساعات

7-تعتبر الحروق من الدرجة .... هي الأشد خطورة حيث تتطلب العلاج بالمستشفى

أ – الأولى ب - الثانية

ج – البسيطة د – الثالثة

8- عند الإصابة بحروق بسيطة بسبب أشعة الشمس يجب أخذ حمام بارد لـ .... الحرق

أ – سوء ب - تهدئته

ج – سرعة د - اصابة

9- يجب إجراء .... الأولية عند التعرض للحروق والصدمات الكهربائية

أ – الاصابات ب - الإسعافات

ج – التعريفات د - الخطوات

10- يجب على السباكين ارتداء .... لحماية اليدين من المواد الكيميائية و الحروق

أ – الخوذات ب - القفازات

ج – الأحذية د – الأقنعة

11- من المخاطر التي يتعرض لها السباك أثناء العمل............

أ – السقوط والانزلاق ب - استنشاق الغبار

ج - المياه الساخنة د - جميع ما سبق

12- من قواعد السلامة .... ترتيب المكان و الأدوات المستخدمة في العمل

أ – المهنية ب - المنزلية

ج – الصحية د - المدرسية

13- تؤثر الحروق من الدرجة الثالثة على ....من الجلد

أ – الطبقة الثانية ب – الطبقة الخارجية

ج – كل الطبقات د - البشرة

14- لإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب ضع يدك على .... المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة

أ – رأس ب – قدم

ج – منتصف الصدر د - يد

15-يجب أن يرتدي السباك عند العمل على اعمال القطع او الحفر او اي انشطة اخرى تبعث الغبار..... .

أ – قفازات ب – نظرات واقية

ج – قناع د – جميع ماسبق

16- تسمى المواسير أو الأنابيب المستخدمة لنقل المياه في المنزل ....

أ – مواسير الفريون ب – مواسير البولي فينيل كلوريد

ج – مواسير النحاس د – جميع ماسبق

17- يجب أن يحدث كل مشهد من المسراحية في إطار زمني ومكاني...............

أ – مختلف ب – متشابه

ج – متطابق د – متماثل

18- يتسبب انخفاض درجة الحرارة التحضين عن أقل من 40- 45 درجة مئوية في جعل الزبادي......

أ – طعمه لاذع ب – غير متماسك القوام

ج – تشريش اللبن د - طعمة جيد

19- ....هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك

أ – المربي ب – اللبن الزبادي

ج – العصير د – جميع ماسبق

20- يعد مصدرا جيدا للبروتين والكالسيوم........

أ – المربي ب – اللبن الزبادي

ج – العصير د – جميع ماسبق

21- يضاف .... لحفظ المربى

أ – البكتين ب – السكر

ج – حمض الستريك د - الفاكهة الطازجة

22- ....هي خليط مكون من ثمار الفاكهة ومضاف إليه السكر وحمض الستريك (ملح الليمون) ومطهية

أ – المربى ب – اللبن الزبادي

ج – العصير د - جميع ماسبق

23- من الأدوات المستخدمة لاعداد المربى..............

أ – أناء كبير ب – سكين ولوح تقطيع

ج – ميزان رقمي د – جميع ماسبق

24- يتبع.........التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك علي المسرح .

أ – المؤلف ب – المخرج

ج – فني الديكور د – الممثلون

25- هي سلسلة من الاحداث المترابطة ....

أ – المشهد ب – الاعداد

ج – الحبكة د – السيناريو

26- تتسبب السكريات الموجودة في المشروبات الغازية إلى ارتفاع مستوى .... في الدم

أ – البروتين ب - السكر

ج – الملح د - الفيتامينات

27- يجب استبدال المشروبات الغازية ب.................

أ - المشروبات السكرية ب - العصائر الطبيعية

ج – المشروبات الدايت د – العصائر الصناعية

28- تؤثر المشروبات الغازية على صحة................

أ – العيون ب - الجلد

ج – العظام د - الفم

29- تتميز الوجبات .... باحتوائها على جميع العناصر الغذائية

أ – السريعة ب - المنزلية

ج – الجاهزة د – المقلية

30- يحتاج الرياضيون إلى وجبات...........

أ – سريعة ب - صحية

ج – دهنية د - مقلية

31- يؤدي تناول الوجبات .... إلى سوء التغذية

أ – السريعة ب - المنزلية

ج – البطيئة د – الصحية

32- الإفراط في تناول المشروبات .... يؤدي إلى سوء التغذية

أ - المثلجة ب - الغازية

ج - الصحية د - الساخنة

33- المشروبات..................خالية من الفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم

أ – الباردة ب – الغازية

ج - الطبيعية د - الصحية

34- المشروبات الغازية الدايت .... اختيارًا مفيد للصحة

أ – دائمًا ب – ليست

ج - غالبًا د - أكيد

35- تتسبب الوجبات السريعة بمرض فقر الدم بسبب نقص عنصر .... بالدم

أ - الحديد ب - الكالسيوم

ج - اليود د - الزنك

36- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة كبيرة من...........

أ - الألياف ب - الدهون

ج - الفيتامينات د - المعادن

37- يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات...........

أ – المقلية ب - الدهنية

ج - الجاهزة د – الصحية

38- المربي عبارة عن عجينة من ثمار الفاكهة مضاف إليه............

أ - السكر وحامض الستريك ب - الماء والأملاح

ج - سكريات د - بوريتينات.

39- يجب أن تكون المربي وهي..............

أ - باردة ب – مثلجة

ج – ساخنة د – مغلية

40- عند صناعة المربي يضاف .... لحفظ المربي من التلف

أ - السكر المحلي ب - العصير الطازج

ج - حامض الستريك د - الماء الساخن

41- يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا هامًا ل ....-

أ - البروتينات ب - السكريات

ج - الأملاح د - الدهون

42- تعتبر بكتيريا حامض اللاكتيك مفيدة للجهاز..................

أ - الدوري ب – الهضمي

ج – العصبي د - التنفسي

43- عند صناعة اللبن الزبادي يجب تسخين اللبن أولًا عند درجة حرارة 90° لـ .... الميكروبات

أ – زيادة ب - قتل

ج - ظهور د – نمو

44- للحفاظ على الصحة يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات...........

أ - المعلبة ب - الدهنية

ج – الصحية د - المقلية

45- تشتهر مناطق الدلتا في مصر بطبق........

أ – المحشي ب - المندي

ج - البيتزا د - البرجر

46- تصبح الوجبال التقليدية لذيذة عند إضافة .... عليها

أ – الاملاح ب – التوابل

ج – الدهون د – الزيت

47- يروج المسرح لموضوعات كثيرة منها..............

أ - السياحة ب - الأفلام

ج – السينما د – الأموال



48- يجب أن يكون لكل .... بداية وعقدة وخاتمة

أ – مشهد ب - عقدة

ج - إطار د - إعداد

49- تعتبر .... من الأطباق المصرية ذات القيمة الغذائية العالية

أ - الملوخية ب – البيتزا

ج - الشاورما د – البرجر

50- يعتبر .... مصدر نباتي للبروتين والألياف

أ - البطاطا المقلية ب - الفول المدمس

ج – المربي د - اللبن

51- أخصائي ....هو الشخص المختص في مجال التغذية ويضع خطط لوجبات لتحسين الصحة

أ – النفسي ب – التغذية

ج – الاجتماعي د – الزراعي

52- يعتبر .... أحد العاملين الأساسيين في المسرحية

أ – المخرج ب - المدير

ج – المدرس د - النجار

53- تعتبر ....هي سلسلة من الأحداث المترابطة

أ - المشهد ب - الحبكة

ج – الإعداد د - الموضوع

54- يجب ألا تكون .... المسرح في عيون الحاضرين

أ - إضاءة ب - ستائر

ج – خشبة د – ميكروفون



السؤال الثاني : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

1- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولاتحمي السباك المواد الكميئاية (خطأ)

2- تساعد الأقنعة السباكين على تجنب استنشاق الغبار و الأبخرة (صح)

3- تساعد النظارات الواقية علي حماية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام (صح)

4- تمنع احذية السلامة إصابة السباك بالقطع المتناثرة في الموقع (صح)

5- يمكن ان تكون المياه الساخنة و الانابيب الساخنة خطيرة علي السباك (صح)

6- يحرص السباك علي ألا تتبلل الاسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية (صح)

7- يجب علي السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب علي مسافة قريبة من المواد القابلة للأشتعال (خطأ)

8-تطهي المربي علي درجة حرارة 105 حتي يتماسك قوامها (صح)

9- تعتبر المربي مصدر جيد للفيتامينات و الاملاح المعدنية (صح)

10- اضافة البكتين لتماسك قوام المربي يكون اختياري (صح)

11- يضاف حمض الستريك الي القليل من الماء الدافئ عن اعداد المربي (صح)

12- يجب تعقيم برطمانات المربي جيد في إناء وغمرها بالماء قبل التعبئة (صح)

13- عند تحضير برطمنات المربي دعها تغل لمده 10 دقائق قبل تعبئتها (صح)

14- البكتيريا التي تخمر اللبن الزبادي هى بكتيريا ضارة للجهاز الهضمي (خطأ)

15- اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك (صح)

16- من مميزات الزبادي الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حمضي (خطأ)

17- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لاذع وحمضي التحضين لفترة قصيرة (خطأ)

18- مرحلة التحضين تعطي الزبادي وتمنحه قوامه السميك (صح)

19- تشريش الزبادي يكون بسبب طول مدة التحضين (صح)

20-وجبات الماضي كانت لا تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مراحل النمو (خطأ)

21- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة (صح)

22- يعتبر الكبد غني ب الفيتامينات C , E , A , K1 وحمض الفوليك , والبوتاسيوم (خطأ)

23- كشف الإحصاءات أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حالياً من زيادة الوزن أو السمنة (صح)

24- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الآخر حججا ضده (صح)

25- عند المناظرة يجب عليك إستخدم مصادر موثوقة للبحث عن معلومات مثل بنك المعرفة المصري (صح)

26- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري (صح)

27- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم (خطأ)

28- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي (خطأ)

29- تخلو المشروبات الغذائية من الفيتامينات (صح)

30- قد تصاب بسوء التغذية بسبب الافراط في تناوله السكر فقط (صح)

31- تحتوي الوجبات الصحية علي نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح (خطأ)

32- تفتقر الوجبات الصحية الي العناصر الغذائية الاساسية و الالياف (خطأ)

33- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعه غير الصحية (صح)

34- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكهة المجففه وجبات صحية (صح)

35- تعد الاطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفيشار او المكسرات وجبات سريعة (خطأ)

36- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف المصنوع من الدقيق الابيض من الوجبات الصحية (خطأ)

37- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية واللذيذة مثل البرجر والبيتزا (خطأ)

38- غير مفيد تقديم مسرحية لتروج السياحة في مصر (خطأ)

39- يمكنك استخدام قصاصات الورق و النسيج الملونة لصنع الازياء (صح)

40- يمكن بناء ديكور النافذة من شرائح الكرتون (صح)

41- يتحقق التلاميذ من عدم وجود اسلاك اضاءة او ميكروفون على ارض المسرح قد تتسبب بتعثرهم (صح)

42- عند تأليف مسرحية يجب على كل فرد في مجموعتك المساهمة في افكار ابداعية (صح)

43- احرص على اتباع هذه الاحتياطات اثناء وجودك علي خشبة المسرح (صح)

44- لا يمكن أن ينتج من استخدام المواد الكيميائية أي إصابات بالحروق (خطأ)

45- تعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي الأشد خطورة (صح)

46- لا تتطلب الحروق من الدرجة الثالثة العلاج في المستشفي (خطأ)

47- عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس من الضرورى اخذ حمام بارد (صح)

48- غير ضروري ازالة اي اكسسوارات في محيط منطقة الحرق (خطأ)

49- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا معدنية (خطأ)

50- لا تلمس شخصا ما زال على اتصال مباشر بتيار كهربائي (صح)

51- يمكنك تحريك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء (خطأ)

مجانا وحصريا

حمل الآن

المراجعة رقم (4)

اختبار شهر فبراير









بنك أسئلة شهرفبراير 2025

السؤال الأول أختر الاجابة الصحيحة مما يلي

1. تتطلب حروق الدرجة الثالثة العلاج فى ....
   ا. المستشفى ب. المنزل ج. الشارع ء. المدرسة
2. يجب عمل .... إذا وجد المصاب صعوبة فى التنفس
   ا. علاج منزلى ب. إنعاش قلبى ج. جبيرة ء كمادات.
3. تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بلحروق من الدرجة ....
   ا. الثانية ب. الرابعة ج. الأولى ء الثالثة.
4. قد تسبب حروق .... أضرارا داخلية
   ا. الدرجة الثانية ب. الدرجة الثالثة ج. الشمس ء الكهرباء .
5. فى حالة الصدمات الكهربية يجب إيقاف التيار بادأة.................
   ا. معدنية ب. نحاسية ج. خشبية ء. حديدية
6. لحمايةالعينين من الإصابة بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط نرتدى ....
   ا. القفازات ب. النظارات الواقية ج. الخوذات ء الأحذية المتينة.
7. قد يتعرض السباك لخطر الحرق بسبب ....
   ا. الأنابيب الساخنة ب. القفازات ج. السقالات ء نظارات السلامة.
8. يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذيية السلامة للحماية من ....
   ا. الحروق ب. الانزلاق ج. الصعقات الكهربية ء الأبخرة السامة.
9. يتعرض عمال السباكة للصدمات الكهربية بسبب وصول المياة إلى ....
   ا. الخوذات ب. القفازات ج. الأسلاك الكهربية ء. الانابيب الساخنة
10. ارتداء الخوذات ضرورى فى المواقع ....
    ا. السياحية ب. التجارية ج. الزراعية ء الصناعية.
11. يوجد مقدار 5 جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من ....
    ا. الماء ب. الملح ج. السكر ء الدقيق.
12. أثناء صناعة المربى تكون درجة الحرارة المستخدمة ....
    ا. مرتفعة ب. هادئة ج. عالية ء كبيرة.








13. تعد المربى مصدرا جيدا ....

ا. للفيتامينات ب. للبروتين ج. للدهون ء. للنشويات

14. يستخدم حمض .... فى صناعة المربى

ا. الخليك ب. الستريك ج. الكبريتيك ء الهيدروكلوريك.

15. إذا لم تبدو المربى متمساكة بعد الطهو يضاف لها ....

ا. السكر ب. الملح ج. البكتين ء حمض الستريك.

16. بعض الفاكهه قد لاتحتاج لإضافة البكتين لاحتوائها على نسبة عالية منه ومنها ....

ا. التيين ب. الفراولة ج. البطيخ ء التفاح .

17. اثناء صناعة الزبادى تتكاثر البكتيريا النافعة وتحول سكر ....إلى حمض اللاكتيك

ا. الجلكوز ب. السكروز ج. اللاكتوز ء. الفركتوز

18. يصبح طعم لزبادى حمضيا إذا زادت فترة ....

ا. التسخين ب. التحضين ج. التبريد ء البسترة .

19. البكتيريا المستخدمة فى صناعة الزبادى تفيد الجهاز ....

ا. الهضمى ب. الدورى ج. التنفسى ء العصبى

20. يعد اللبن الزبادى لبنا متخمر بأنواع من ....

ا. الفطريات ب. البكتيريا ج. الجراثيم ء الطحالب .

21. يؤدى ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهور .... على سطح الزبادى

ا. العفن ب. البقع ج. الشرش ء. الجراثيم

22. أفضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة هى < ....

ا. 90^0 ب. 80^0 ج. 60^0 ء 40^0

23. تعمل عملية .... على تحسين القوام النهائى للبن

ا. التعليب ب. التبريد ج. التسخين ء التحضين

24. يسخن اللبن فى الخطوة الاولى لصناعة الزبادى لدرجة .... درجة مئوية

ا. 150^0 ب. 90^0 ج. 60^0 ء 40^0

25. يعد الزبادى مصدرا جيدا ....

ا. للبروتين ب. للأملاح ج. للحديد ء للنحاس

26. أول خطوات صناعة الزبادى هى ....

ا. التحضين ب. التسخين ج. التبريد ء. التخزين



27. لضمان عدم فساد المربى نقوم بـ ....

ا. كسر ب. تبريد ج. تعقيم ء رمى

28. عملية التحضين تساعد على إعطاء الزبادى قواما ....

ا. ملونا ب. شفافا ج. رقيقا ء سميكا .

29. قبل صناعة المربى يجب التخلص من أجزاء الفاكهة ....

ا. الجديدة ب. الطازجة ج. المتعفنة ء الصالحة

30. تخلو المشروبات الغازية من ....

ا. المحليات الصناعية ب. العناصر الغذائية ج. السكر ء. الاحماض

31. المشروبات الغازية تعمل على زيادة ....

ا. الشهية ب. الحرارة ج. الصحة ء الفائدة .

32. تسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية ارتفاع مستوى .... بالدم

ا. الألياف ب. الأنسولين ج. البروتينات ء. الفيتامينات

33. تحتوى المشروبات الغازية على كميات عالية من ....

ا. المعادن ب. الألياف ج. السكريات ء البروتينات

34. استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات .... يؤدى لسوء التغذية

ا. الجوفية ب. المعدنية ج. المالحة ء. الغازية

35. يعوق .... امتصاص الجسم للكالسيوم

ا. البروتين ب. السكر ج. حمض الفوسفوريك ء المحليات الصناعية

36. تضر المشروبات الغازية الدايت بالبكتيريا المفيدة بالجهاز ....

ا. التنفسى ب. الهضمى ج. الحركى ء العصبى .

37. تحتوى المشروبات .... على مكونات ضارة بالجهاز الهضمى

ا. الغازية ب. المركزة ج. الطازجة ء الصحية

38. تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

ا. الكربوهيدرات ب. الفيتامينات ج. السكر ء. الدهون

39. إكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصريةشعبية بسبب ....

ا. التكلفة الباهظة ب. تشبعها بالمغذيات ج. التكلفة المناسبة ء المكونات الصحية.

40. تحتوى الوجبات الصحية على كميات كبيرة من ....

ا. الفيتامينات ب. الملح ج. السكر ء النشويات








41. الأطعمة السريعة تحتوى على نسبة عالية من ....

ا. البروتين   ب. الفيتامينات   ج. الدهون   ء الألياف.

42. ساهمت الوجبات السريعة فى زيادة انتشار أمراض ....

ا. الدرن   ب. الكبد الدهنى   ج. الكورونا   ء. الأنفلونزا

43. ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار......................

ا. مطاعم الوجبات السريعة   ب. المستشفيات   ج. المدارس   ء نوادى الألعاب الرياضية

44. اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ....

ا. المكونات الصحية   ب. التكفة المناسبة   ج. تشبعها بالمغذيات   ء التكلفة الباهظة

45. الوجبات السريعة مشبعة بكميات من ....

ا. الألياف   ب. الفيتامينات   ج. الملح   ء البروتينات

46. يصاب الأطفال بفقر الدم نتيجة نقص ....

ا. الدهون   ب. النحاس   ج. فيتامين أ   ء. الحديد

47. زادت نسبة المصابين بالسمنة فى مصر بسبب كثرة تناول ....

ا. الطعام المنزلى   ب. الخضروات   ج. الوجبات السريعة   ء الفاكهة

48. إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحية ....

ا. الزبادى   ب. الحلوى   ج. الفواكة المجففة   ء البسكويت بالشوفان

49. تفتقر الجبات السريعة إلى ....

ا. الألياف   ب. الملح   ج. السكر   ء. الدهون

50. للحفاظ على الصحة يفضل تجنب إعداد الطعام بـ ....

ا. الشوى   ب. القلى   ج. الفرن   ء البخار

51. زيت الزيتون من الزيوت ....

ا. المهدرجة   ب. المشبعة   ج. الصحية   ء الضارة

السؤال الثانى

ضع علامة √ أو X أمام العبارات الاتية

1. ممنوع لمس الشخص الذى مازال على اتصال مباشر بالتيار الكهربى ( )
2. حروق الدرجة الثانية تكون أكثر إيلاما من حرق الدرجة الأولى ( )
3. عند الاصابة بحروق الشمس من الضرورى الاتصال بالاسعاف ( )
4. تطهى الفاكهة وتحلى لصنع المربى ( )



5. يجب ارسال الشخص المصاب بالحروق الكهربية إلى المستشفى ( )
6. يجب الاتصال برقم (123) فى حالة الحروق البسيطة ( )
7. تحتوى المربى على كمية كبيرة من البروتين ( )
8. يجب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربى ( )
9. تستمر فترة التحضين من 4 ـ 8 أيام ( )
10. يعد الزبادى مصدرا جيدا للبروتين ( )
11. يمكن تناول اللبن الزبادى كوجبة خفيفة ( )
12. نستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادى ( )
13. عند صناعة المربى يجب الاستمرار فى التقليب لإذابة السكر ( )
14. يجب تعبئة المربى وهى باردة ( )
15. يمكن استخدام الزبادى من يوم سابق كبادئات تخمير ( )
16. يجب إضافة مقدار متساو ممن السكر والفاكهة لصناعة المربى ( )
17. يحتوى التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيرة ( )
18. اللبن الزبادى مفيد للجهاز التنفسى ( )
19. تؤثر المشروبات الغازية سلبا على صحة العظام ( )
20. تمدنا المشروبات الغازية بكمية كبيرة من الفيتامينات ( )
21. تحتوى المربى على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة الممنوعة منها ( )
22. تشريش اللبن الزبادى يدل على أخطاء فى الصناعة ( )
23. تحتوى المشروبات الغازيةعلى مكونات مفيدة للجهاز الهضمى ( )
24. تزيد المشروبات الغازيةالغازية من الوزن ( )
25. تسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية ( )
26. وجود الأفراد لأوقات كبيرة فى العمل شجعهم على تناول الوجبات المعدة بالمنزل ( )
27. يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحية ( )
28. تشير العبارات المدونة على العبوات الغذائية إلى قيمتها الغذائية ( )
29. الوجبات السريعة غنية بالمكونات الغذائية ( )
30. ترتفع نسبة المصابين بالسمنة فى مصر بسبب العادات الغذائية غير الصحية ( )
31. تحتوى الوجبات السريعة على نسبة عالية نمن الدهون ( )
32. تساعد الجبات السريعة على نمو الأطفال بشكل صحى ( )

33. تضر المشروبات الغازية بصحة العظام ( )
34. الدهون المشبعة لها تأثير ضار على الصحة ( )
35. الأطعمة الصحية مشبعة بالملح ( )
36. تتميز بعض الوجبات السريعة بالتكلفة المناسبة ( )
37. تعد المشروبات الغازية مصدرا جيدا للألياف ( )
38. تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم ( )
39. توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من الفيتامينات ( )
40. الدقيق الأبيض صحى أكثر من دقيق الحبوب الكاملة ( )

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية من بين القوسين

(1)

(خشبية ــ التنفس ــ الحروق ــ الكيميائية ــ معدنية)

1. الحروق هى إصاباتتنتج عند التعرض للمواد ....
2. تصيب الحروق من الدرجة الأولى .... بالإحمرار والألم
3. يجب عمل إنعاش قلبى رئوى إذا وجد المصاب صعوبة فى ....
4. نستخدم شاشا خاصا بالحروق عند الإصابة بـ ....
5. يجب إبعاد المصاب بالصدمة الكهربية عن مصدر الكهرباء باستخدام عصا ....

(2)

(ساعة ـ دقيقة ـ السكر ـ برطمانات ـ المتعفنة ـ الاملاح المعدنية)

1. يلزم إزالة الأجزاء .... من الفاكهة عند صناعة المربى
2. تحديد الكمية المناسبة من .... مهم جدا لصنع المربى
3. بعد طهو المربى نفرغها فى .... معقمة
4. تحتوى المربى على عناصر غذائية منها ....

(3)

(الستريك ــ السكر ــ البكتين ــ بارد ــ ساخن ــ التحضين)

1. للحصول على قوام مربى متماسك نضيف لها مادة ....
2. حفظ الزبادى فى درجة حرارة 40 لمدة من 4 : 8 ساعات يسمى ....
3. نستخدم حمض .... كمادة حافظة لصناعة المربى
4. يضاف للمربى كمية من .... مساوية لكمية الفاكهة
5. تذاب بادئات التخمر عند صنع الزبادى فى لبن ....













(4)

(الدهون ـ الوجبات السريعة ـ للسمنة ـ البروتين ـ فقر الدم ـ الطاقة)

1. يسبب نقص الحديد مرض ....
2. نتعرض .... بسبب تناول الوجبات السريعة
3. توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من ....
4. توفر مطاعم .... المصرية الطعام بسعر مناسب
5. تعد الوجبات السريعة مصدرا غنيا بـ ....

(5)

(حمض الفوسفوريك ـ الطبيعية ـ المحليات الصناعية ـ الغازية ـ لسوء التغذية ـ العناصر الغذائية)

1. تضر .... بالبكتيريا المفيدة الموجودة فى الجهاز الهضمى
2. تخلو المشروبات الغازية من ....
3. استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدى ....
4. تتسبب المشروبات .... فى أخطار صحية
5. يوجد .... فى المشروبات الغازية ويضر بصحة العظام

السؤال الرابع أسئلة متنوعة

(؟) صوب ما تحته خط فى العبارات الآتية :

1. الحروق التى تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات تكون من الدرجة الأولى ( )
2. لحماية عمال السباكة من الأبخرة السامة يجب ارتداء الخوذات ( )
3. عند الإصابة بحروق الدرجة الثالثة يجب الإتصال برقم 195 ( )
4. يحتوى مسحوق الفول السودانى على السكر ( )
5. تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح ( )
6. البرجر الجيد والصحى يصنع فى المطعم ( )
7. يعد البرجر مصدرا نباتيا للبروتين والألياف ( )

(؟) أذكر سبب كل من المشكلات الآتية :

1. الزبادى قوامة غير متماسك . ...
2. طعم الزبادى لا ذع جدا أو حمضى . ...
3. ظهور الشرش على السطح . ...












(؟) صنف الإجراءات الآتية فى الجدول :

(إنعاش رئوى ـ تغطية منطقة الحروق ـ عدم تحرك المصاب ـ وضع كريم حروق ـ الاتصال برقم 123)

الحروق البسيطة	الحروق الكهربية

(؟) اختر الوجبة ، ثم أكمل البديل الصحى لها :

(الأطعمة المقلية بالزيت ـ رقائق الذرة ـ الأطعمة المشوية ـ الحلوى ـ الفشار ـ الفاكهة مع الزبادى)

الأطعمة السريعة	البديل الصحى

(؟) صل الخطر من العمود (أ) بإجراء السلامة المناسبة من العمود (ب) :

(أ)		(ب)
1ـ التعرض للأبخرة وللمواد الكيميائية .	( )	(أ) ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة .
2ـ تناثر السوائل وتساقط الحطام .	( )	(ب) ارتداء القفازات .
3ـ الانزلاق و التعثر .	( )	(جـ) استخدام السلالم والسقالات المناسبة .
4ـ السقوط من أعلى .	( )	(د) ارتداء النظارات الواقية .
5ـ التعرض للأنابيب الساخنة .	( )	(هـ) توفير التهوية وارتداء الأقنعة .

(؟) (أ) رتب الخطوات الآتية لصنع المربى :



1. تحضير الأدوات . (   )
2. تعقيم البرطمانات وتعبئة المربى بها . (   )
3. خلط المكونات وطهيها . (   )












(ب) رتب خطوات صناعة الزبادي :

1. التبريد ( )
2. التحضين ( )
3. التسخين ( )
4. الحفظ والتخزين ( )
5. إضافة بادئات التخمر ( )

(جـ) اختر العناصر الموجودة بالمشروبات الغاذية :

1. السكر ( )
2. المحليات الصناعية ( )
3. عصير الفواكة ( )
4. حمض الفوسفوريك ( )
5. الفيتامينات ( )
6. الألياف ( )




تم بحمد الله وتوفيقه إعداد مراجعة شهر فبراير 2025

الفصل الدراسي الثاني للعام 2025 لمادة المهارات المهنية

وأتمنى لكل أبنائنا الطلاب بالتوفيق والنجاح

مع تحيات ميس/ سلوى عبد الجليل










السؤال الأول أختر الاجابة الصحيحة مما يلي

1. تتطلب حروق الدرجة الثالثة العلاج فى ....
   ا. **المستشفى** ب. المنزل ج. الشارع ء. المدرسة
2. يجب عمل .... إذا وجد المصاب صعوبة فى التنفس
   ا. علاج منزلى ب. **إنعاش قلبى** ج. جبيرة ء كمادات.
3. تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بلحروق من الدرجة ....
   ا. الثانية ب. الرابعة ج. **الأولى** ء الثالثة.
4. قد تسبب حروق .... أضرارا داخلية
   ا. الدرجة الثانية ب. الدرجة الثالثة ج. الشمس ء **الكهرباء**.
5. فى حالة الصدمات الكهربية يجب إيقاف التيار بادأة.................
   ا. معدنية ب. نحاسية ج. **خشبية** ء. حديدية
6. لحماية العينين من الإصابة بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط نرتدى ....
   ا. القفازات ب. **النظارات الواقية** ج. الخوذات ء الأحذية المتينة.
7. قد يتعرض السباك لخطر الحرق بسبب ....
   ا. **الأنابيب الساخنة** ب. القفازات ج. السقالات ء نظارات السلامة.
8. يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....
   ا. الحروق ب. **الانزلاق** ج. الصعقات الكهربية ء الأبخرة السامة.
9. يتعرض عمال السباكة للصدمات الكهربية بسبب وصول المياة إلى ....
   ا. الخوذات ب. القفازات ج. **الأسلاك الكهربية** ء. الانابيب الساخنة
10. ارتداء الخوذات ضرورى فى المواقع ....
    ا. السياحية ب. التجارية ج. الزراعية ء **الصناعية**.
11. يوجد مقدار 5 جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من ....
    ا. الماء ب. الملح ج. **السكر** ء الدقيق.
12. أثناء صناعة المربى تكون درجة الحرارة المستخدمة ....
    ا. مرتفعة ب. **هادئة** ج. عالية ء كبيرة.








13. تعد المربى مصدرا جيدا ....

ا. للفيتامينات ب. للبروتين ج. للدهون ء. للنشويات

14. يستخدم حمض .... فى صناعة المربى

ا. الخليك ب. الستريك ج. الكبريتيك ء الهيدروكلوريك.

15. إذا لم تبدو المربى متمساكة بعد الطهو يضاف لها ....

ا. السكر ب. الملح ج. البكتين ء حمض الستريك.

16. بعض الفاكهه قد لاتحتاج لإضافة البكتين لاحتوائها على نسبة عالية منه ومنها ....

ا. التيين ب. الفراولة ج. البطيخ ء التفاح .

17. اثناء صناعة الزبادى تتكاثر البكتيريا النافعة وتحول سكر ....إلى حمض اللاكتيك

ا. الجلكوز ب. السكروز ج. اللاكتوز ء. الفركتوز

18. يصبح طعم لزبادى حمضيا إذا زادت فترة ....

ا. التسخين ب. التحضين ج. التبريد ء البسترة .

19. البكتيريا المستخدمة فى صناعة الزبادى تفيد الجهاز ....

ا. الهضمى ب. الدورى ج. التنفسى ء العصبى .

20. يعد اللبن الزبادى لبنا متخمر بأنواع من ....

ا. الفطريات ب. البكتيريا ج. الجراثيم ء الطحالب .

21. يؤدى ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهور .... على سطح الزبادى

ا. العفن ب. البقع ج. الشرش ء. الجراثيم

22. أفضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة هى < ....

ا. 90^0 ب. 80^0 ج. 60^0 ء 40^0

23. تعمل عملية .... على تحسين القوام النهائى للبن

ا. التعليب ب. التبريد ج. التسخين ء التحضين .

24. يسخن اللبن فى الخطوة الاولى لصناعة الزبادى لدرجة .... درجة مئوية

ا. 150^0 ب. 90^0 ج. 60^0 ء 40^0 .

25. يعد الزبادى مصدرا جيدا ....

ا. للبروتين ب. للأملاح ج. للحديد ء للنحاس .

26. أول خطوات صناعة الزبادى هى ....

ا. التحضين ب. التسخين ج. التبريد ء. التخزين










27. لضمان عدم فساد المربى نقوم بـ ....

ا. كسر ب. تبريد ج. **تعقيم** ء رمى .

28. عملية التحضين تساعد على إعطاء الزبادى قواما ....

ا. ملونا ب. شفافا ج. رقيقا ء **سميكا** .

29. قبل صناعة المربى يجب التخلص من أجزاء الفاكهة ....

ا. الجديدة ب. الطازجة ج. **المتعفنة** ء الصالحة .

30. تخلو المشروبات الغازية من ....

ا. المحليات الصناعية ب. **العناصر الغذائية** ج. السكر ء. الاحماض

31. المشروبات الغازية تعمل على زيادة ....

ا. **الشهية** ب. الحرارة ج. الصحة ء الفائدة .

32. تسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية ارتفاع مستوى .... بالدم

ا. الألياف ب. **الأنسولين** ج. البروتينات ء الفيتامينات .

33. تحتوى المشروبات الغازية على كميات عالية من ....

ا. المعادن ب. الألياف ج. **السكريات** ء البروتينات .

34. استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات .... يؤدى لسوء التغذية

ا. الجوفية ب. المعدنية ج. المالحة ء. **الغازية**

35. يعوق .... امتصاص الجسم للكالسيوم

ا. البروتين ب. السكر ج. **حمض الفوسفوريك** ء المحليات الصناعية .

36. تضر المشروبات الغازية الدايت بالبكتيريا المفيدة بالجهاز ....

ا. التنفسى ب. **الهضمى** ج. الحركى ء العصبى .

37. تحتوى المشروبات .... على مكونات ضارة بالجهاز الهضمى

ا. **الغازية** ب. المركزة ج. الطازجة ء الصحية .

38. تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

ا. الكربوهيدرات ب. **الفيتامينات** ج. السكر ء. الدهون

39. إكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصريةشعبية بسبب ....

ا. التكلفة الباهظة ب. تشبعها بالمغذيات ج. **التكلفة المناسبة** ء المكونات الصحية.

40. تحتوى الوجبات الصحية على كميات كبيرة من ....

ا. الفيتامينات ب. الملح ج. السكر ء **النشويات** .





41. الأطعمة السريعة تحتوى على نسبة عالية من ....
ا. البروتين ب. الفيتامينات ج. الدهون ء الألياف .

42. ساهمت الوجبات السريعة فى زيادة انتشار أمراض ....
ا. الدرن ب. الكبد الدهنى ج. الكورونا ء. الأنفلونزا

43. ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار........................
ا. مطاعم الوجبات السريعة ب. المستشفيات ج. المدارس ء نوادى الألعاب الرياضية .

44. اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ....
ا. المكونات الصحية ب. التكفة المناسبة ج. تشبعها بالمغذيات ء التكلفة الباهظة .

45. الوجبات السريعة مشبعة بكميات من ....
ا. الألياف ب. الفيتامينات ج. الملح ء البروتينات .

46. يصاب الأطفال بفقر الدم نتيجة نقص ....
ا. الدهون ب. النحاس ج. فيتامين أ ء. الحديد

47. زادت نسبة المصابين بالسمنة فى مصر بسبب كثرة تناول ....
ا. الطعام المنزلى ب. الخضروات ج. الوجبات السريعة ء الفاكهة .

48. إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحية ....
ا. الزبادى ب. الحلوى ج. الفواكة المجففة ء البسكويت بالشوفان .

49. تفتقر الجبات السريعة إلى ....
ا. الألياف ب. الملح ج. السكر ء. الدهون

50. للحفاظ على الصحة يفضل تجنب إعداد الطعام بـ ....
ا. الشوى ب. القلى ج. الفرن ء البخار .

51. زيت الزيتون من الزيوت ....
ا. المهدرجة ب. المشبعة ج. الصحية ء الضارة .

السؤال الثانى ضع علامة √ أو X أمام العبارات الاتية

1. ممنوع لمس الشخص الذى مازال على اتصال مباشر بالتيار الكهربى (√)
2. حروق الدرجة الثانية تكون أكثر إيلاما من حرق الدرجة الأولى (√)
3. عند الاصابة بحروق الشمس من الضرورى الاتصال بالاسعاف ()
4. تطهى الفاكهة وتحلى لصنع المربى (√)












5. يجب ارسال الشخص المصاب بالحروق الكهربية إلى المستشفى (√)
6. يجب الاتصال برقم (123) فى حالة الحروق البسيطة (×)
7. تحتوى المربى على كمية كبيرة من البروتين (×)
8. يجب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربى (√)
9. تستمر فترة التحضين من 4 ـ 8 أيام (×)
10. يعد الزبادى مصدرا جيدا للبروتين (√)
11. يمكن تناول اللبن الزبادى كوجبة خفيفة (√)
12. نستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادى (×)
13. عند صناعة المربى يجب الاستمرار فى التقليب لإذابة السكر (√)
14. يجب تعبئة المربى وهى باردة (×)
15. يمكن استخدام الزبادى من يوم سابق كبادئات تخمير (√)
16. يجب إضافة مقدار متساو ممن السكر والفاكهة لصناعة المربى (√)
17. يحتوى التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيرة (√)
18. اللبن الزبادى مفيد للجهاز التنفسى (×)
19. تؤثر المشروبات الغازية سلبا على صحة العظام (√)
20. تمدنا المشروبات الغازية بكمية كبيرة من الفيتامينات (×)
21. تحتوى المربى على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة الممنوعة منها (√)
22. تشريش اللبن الزبادى يدل على أخطاء فى الصناعة (√)
23. تحتوى المشروبات الغازيةعلى مكونات مفيدة للجهاز الهضمى (×)
24. تزيد المشروبات الغازيةالغازية من الوزن (√)
25. تسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية (√)
26. وجود الأفراد لأوقات كبيرة فى العمل شجعهم على تناول الوجبات المعدة بالمنزل (×)
27. يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحية (√)
28. تشير العبارات المدونة على العبوات الغذائية إلى قيمتها الغذائية (√)
29. الوجبات السريعة غنية بالمكونات الغذائية (×)
30. ترتفع نسبة المصابين بالسمنة فى مصر بسبب العادات الغذائية غير الصحية (√)
31. تحتوى الوجبات السريعة على نسبة عالية نمن الدهون (√)









32. تساعد الجبات السريعة على نمو الأطفال بشكل صحى (×)
33. تضر المشروبات الغازية بصحة العظام (√)
34. الدهون المشبعة لها تأثير ضار على الصحة (√)
35. الأطعمة الصحية مشبعة بالملح (×)
36. تتميز بعض الوجبات السريعة بالتكلفة المناسبة (√)
37. تعد المشروبات الغازية مصدرا جيدا للألياف (×)
38. تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم (×)
39. توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من الفيتامينات (×)
40. الدقيق الأبيض صحى أكثر من دقيق الحبوب الكامة (×)

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية من بين

(1)

(خشبية ـــ التنفس ـــ الحروق ـــ الكيميائية ـــ معدنية)

1. الحروق هى إصاباتتنتج عند التعرض للمواد .... الكيميائية ....
2. تصيب الحروق من الدرجة الأولى .... البشرة .... بالإحمرار والألم
3. يجب عمل إنعاش قلبى رئوى إذا وجد المصاب صعوبة فى .... التنفس ....
4. نستخدم شاشا خاصا بالحروق عند الإصابة بـ .... الحروق ....
5. يجب إبعاد المصاب بالصدمة الكهربية عن مصدر الكهرباء باستخدام عصا ....خشبية ....

(2)

(ساعة ـ دقيقة ـ السكر ـ برطمانات ـ المتعفنة ـــ الاملاح المعدنية)

1. يلزم إزالة الأجزاء .... المتعفنة .... من الفاكهة عند صناعة المربى
2. تحديد الكمية المناسبة من .... السكر .... مهم جدا لصنع المربى
3. بعد طهو المربى نفرغها فى .... برطمانات .... معقمة
4. تحتوى المربى على عناصر غذائية منها .... الأملاح المعدنية ....

(3)

(الستريك ـــ السكر ـــ البكتين ـــ بارد ـــ ساخن ـــ التحضين)

1. للحصول على قوام مربى متماسك نضيف لها مادة .... البكتين...........
2. حفظ الزبادى فى درجة حرارة 40 لمدة من 4 : 8 ساعات يسمى .... التحضين ....
3. نستخدم حمض .... الستريك .... كمادة حافظة لصناعة المربى
4. يضاف للمربى كمية من .... السكر............. مساوية لكمية الفاكهة
5. تذاب بادئات التخمر عند صنع الزبادى فى لبن .... بارد ....



(4)

(الدهون ـ الوجبات السريعة ـ للسمنة ـ البروتين ـ فقر الدم ـ الطاقة)

1. يسبب نقص الحديد مرض .... فقر الدم ....
2. نتعرض .... للسمنة........ بسبب تناول الوجبات السريعة
3. توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من .... الطاقة..........
4. توفر مطاعم .... الوجبات السريعة.......... المصرية الطعام بسعر مناسب
5. تعد الوجبات السريعة مصدرا غنيا بـ .... الدهون ....

(5)

(حمض الفوسفوريك ـ الطبيعية ـ المحليات الصناعية ـ الغازية ـ لسوء التغذية ـ العناصر الغذائية)

1. تضر .... المحليات الصناعية.......... بالبكتيريا المفيدة الموجودة فى الجهاز الهضمى
2. تخلو المشروبات الغازية من .... العناصر الغذائية ....
3. استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدى ...... لسوء التغذية ....
4. تتسبب المشروبات .... الغازية .... فى أخطار صحية
5. يوجد .... حمض الفوسفوريك .... فى المشروبات الغازية ويضر بصحة العظام

السؤال أسئلة

(؟) صوب ما تحته خط فى العبارات الآتية :

1. الحروق التى تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات تكون من الدرجة الأولى (الثانية)
2. لحماية عمال السباكة من الأبخرة السامة يجب ارتداء الخوذات (القناع)
3. عند الإصابة بحروق الدرجة الثالثة يجب الإتصال برقم 195 (123)
4. يحتوى مسحوق الفول السودانى على السكر (الألياف)
5. تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح (المكسرات)
6. البرجر الجيد والصحى يصنع فى المطعم (المنزل)
7. يعد البرجر مصدرا نباتيا للبروتين والألياف (الفول)

(؟) أذكر سبب كل من المشكلات الآتية :

1. الزبادى قوامة غير متماسك . نتيجة إنخفاض درجة حرارة التحضين .
2. طعم الزبادى لا ذع جدا أو حمضى . نتيجة لاستغراق فترة التحضين وقتا طويلا .
3. ظهور الشرش على السطح . نتيجة ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدتها .



(؟) صنف الإجراءات الآتيةفى الجدول :

(إنعاش رئوى ـ تغطية منطقة الحروق ـ عدم تحرك المصاب ـ وضع كريم حروق ـ الاتصال برقم 123)

الحروق البسيطة	الحروق الكهربية
وضع كريم حروق	الإتصال برقم (123)
تغطية منطقة الحروق	عدم تحريك المصاب
	انعاش رئوى

(؟) اختر الوجبة ، ثم أكمل البديل الصحى لها :

(الأطعمة المقلية بالزيت ـ رقائق الذرة ـ الأطعمة المشوية ـ الحلوى ـ الفشار ـ الفاكهة مع الزبادى)

الأطعمة السريعة	البديل الصحى
الأطعمة المقلية بالزيت	الأطعمة المشوية
الحلوى	الفاكهة مع الزبادى
رقائق الذرة	الفشار

(؟) صل الخطر من العمود (أ) بإجراء السلامةالمناسبةمن العمود(ب) :

(أ)		(ب)
1ـ التعرض للأبخرة وللمواد الكيميائية .	(هـ)	(أ) ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة .
2ـ تناثر السوائل وتساقط الحطام .	(د)	(ب) ارتداء القفازات .
3ـ الانزلاق و التعثر .	(أ)	(جـ) استخدام السلالم والسقالات المناسبة .
4ـ السقوط من أعلى .	(جـ)	(د) ارتداء النظارات الواقية .
5ـ التعرض للأنابيب الساخنة .	(ب)	(هـ) توفير التهوية وارتداء الأقنعة .

(؟) (أ) رتب الخطوات الآتية لصنع المربى :

1. تحضير الأدوات . (1)
2. تعقيم البرطمانات وتعبئة المربى بها . (3)
3. خلط المكونات وطهيها . (2)











(ب) رتب خطوات صناعة الزبادي :

1. التبريد (2)
2. التحضين (4)
3. التسخين (1)
4. الحفظ والتخزين (5)
5. إضافة بادئات التخمر (3)

(جـ) اختر العناصر الموجودة بالمشروبات الغاذية :

1. السكر (√)
2. المحليات الصناعية (√)
3. عصير الفواكة (√)
4. حمض الفوسفوريك ( )
5. الفيتامينات ( )
6. الألياف ( )

تم بحمد الله وتوفيقه إعدا مراجعة شهر فبراير 2025
الفصل الدراسى الثانى للعام 2025 لمادة المهارات المهنية
وأتمنى لكل أبنائنا الطلاب بالتوفيق والنجاح
مع تحيات مس/ سلوى عبد الجليل








حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (5)

اختبار شهر فبراير





المحور الثالث:الصحة و السلامة للجميع

الأسبوع الأول

الموضوع الأول:الإسعافات الأولية للحروق و الصدمات الكهربائية

الموضوع الثاني:إجراءات و احتياطات السلامة في أعمال السباكة

الحروق:هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة او المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

أنواع الحروق

1-الحروق من الدرجة الأولى:بسيطة،تسبب احمراراً.

2-الحروق من الدرجة الثانية:أكثر ألماً،ظهور التقرحات.

3-الحروق من الدرجة الثالثة:شديدة الخطورة،تتطلب العلاج في المستشفى.

الإسعافات الأولية للحروق البسيطة

1-ضع كريم أو مرهم الحروق.

2-لف شاشاً خاص بالحروق.

3-إستشارة الطبيب.

نصائح في حالات الحروق البسيطة

1-عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس من الضروري أخذ حمام بارد.



2-أزل أي إكسسوارات.

3-غط منطقة الحرق.

4-لا تلمس منطقة الحرق.

5-لا تستخدم معجون الأسنان أو الليمون.

الصدمات الكهربائية

تحدث عند اللمس المباشر للتيار الكهربائي.

يجب استخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل عصا خشبية لإيقاف التيار.

اتصل برقم الإسعاف123.

قم بإجراء انعاش قلبي رئوي للمصاب.

اتبع وضعية الإفاقة اذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس.

من أصحاب المهن الأكثر عرضة للإصابة بالحروق أو الصدمات الكهربائية:

عمال اللحام،عمال النظافة،عمال الكهرباء.

من اجراءات السلامة:إرتداء ملابس واقية.



يجب على السباكون استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط.

القفازات:لحماية اليدين من المواد الكيميائية.

الأقنعة:تساعد على تجنب استنشاق الغبار.

النظارات الواقية:لحماية العينين.

الأحذية الواقية:لتجنب الإنزلاق.

لابد من إبقاء لهب مشعل البروبان على مسافة بعيدة لتجنب الإحتراق.

تنظيف مكان العمل بشكل منتظم و التخلص من النفايات بشكل صحيح و ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر التعثر.

تهدف مصيدة المياه(كوع الرائحة) إلى جمع المياه في مكانها مما يمنع إنتشار الغازات الكريهة.

يعد الرصاص مادة سامة.



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-..............هي نوع من الإصابات تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية.

(الكدمات – الحروق – النزيف – الأنفلونزا)

2-حروق ال...........تسبب ظهور التقرحات و خطر الإصابة بالعدوى.

(الدرجة الأولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة – الدرجة الرابعة)

3-رقم الطوارئ الصحيح لخدمة الإسعاف..................... .

(121 – 123 – 124 – 129)

4-من أصحاب المهن الأكثر عرضه للإصابة بالحروق................. .

(المعلمون – المحامون – الكُتاب – عمال الكهرباء)

5-يجب علينا استخدام مادة غير موصله للكهرباء مثل عصا.............. لإيقاف التيار الكهربائي.

(حديدية – نحاسية – معدنية – خشبية)

6-تعد مادة الرصاص................ .

(صحية – سامة – مفيدة – عالية الجودة)

7-تعرض السباكون للمياه............يعرضهم للخطر.

(الباردة – الساخنة – الملوثة – الثانية و الثالثة معاً)



8-.................يرتديها السباكون لتجنب الإنزلاق.

(النظارات الواقية – الأحذية الواقية – الكمامات – الأقنعة)

9-مشعل لحام البروبان هو أداة تستخدم ل.................المعادن

(تسخين – تبريد – تجميد – تفريز)

10-تنظيف و تنظيم مكان العمل...............من مخاطر التعثر.

(يزيد – يكثر – يقلل – يؤدي)

الإجابة

1-الحروق 2-الدرجة الثانية 3-123

4-عمال الكهرباء 5-خشبية 6-سامة

7-الثانية و الثالثة 8-الأحذية الواقية 9-تسخين

10-يقلل

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



الأسبوع الثاني

الموضوع الثالث: المربى

الموضوع الرابع: اللبن الزبادي

المربى: هي خليط مكون من ثمار الفاكهة أو بعض الخضراوات و مضاف إليه السكر و حامض الستريك.

تطهى المربي على 105 درجة مئوية حتى يتماسك قوامها.

تعتبر مصدراً جيداً للفيتامينات و الأملاح المعدنية و مصدر للطاقة.

تعد المربى من إحدى طرق حفظ الفواكه.

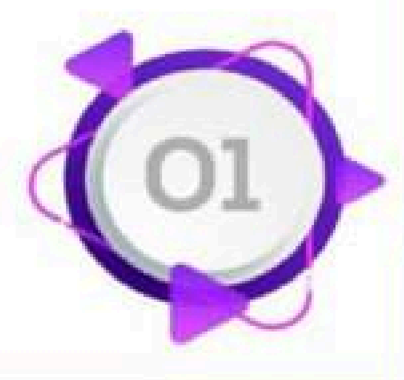
يستخدم البكتين لتماسك قوام المربى.

يستخدم حامض الستريك لحفظ المربى(5جم لكل كجم من السكر المضاف الى المربى).

يجب علينا تعقيم البرطمانات جيداً.

تعبأ المربى و هي ساخنة في البرطمانات و تترك حتى تبرد ثم تغلق بإحكام.

اتبع تعليمات السلامة عند التعامل مع المربى الساخنة.



اللبن الزبادي مصدر جيد للبروتين الحيواني و يمدنا بالكالسيوم.

اللبن الزبادي من الوجبات الخفيفة التي يمكن نتناولها على الفطور أو العشاء.

اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكيتك وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي.

صناعة اللبن الزبادي

التسخين – التبريد – اضافة بادئات التخمر – التحضين – الحفظ.

يسخن اللبن إلى 90 درجة مئوية.

يبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى 40 درجة مئوية.

بادئات التخمر:هي الزبادي من يوم سابق.

يجب أن يحفظ الخليط في درجة حرارة تتراوح ما بين 40:45 درجة مئوية لمدة 4-8 ساعات.

يحفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في عبوات معقمة و مغلقة.

من المشكلات التي يمكن ان تحدث أثناء عملية صنع الزبادي

(الطعم الازع – القوام غير المتماسك – تشريش الزبادي)



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من الأدوات المستخدمة لصناعة المربى............ .

(ميزان رقمي – سكين – ملعقة – كل ما سبق)

2-يعد.............هو الخطوة الأخيرة عند صناعة المربى.

(تجهيز الأدوات – تحضير المكونات – التعليب – خلط المكونات)

3-من المخاطر المحتملة عند صنع المربى...................... .

(الحروق – الوقوع – النوم – الطاقة)

4-عملية...............البرطمانات تتم بغمرها في إناء به ماء ورفعها على النار.

(تعطيل – تبريد – تفريز – تعقيم)

5-تعتبر المربى مصدراً..................للفيتامينات و الأملاح المعدنية.

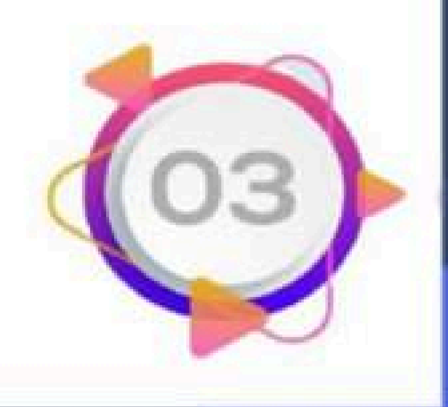
(جيداً – سيئاً – ضعيفاً – قليلاً)

6-من مراحل صناعة اللبن الزبادي.................. .

(التسخين – التبريد – التحضين – كل ما سبق)

7-من الضروري تسخين اللبن الى.........درجة مئوية لمدة عشر دقائق لقتل الميكروبات الضارة.

(100 – 90 – 80 – 70)



8-يتم تبريد اللبن عند صناعة الزبادي لتصل حرارته إلى........درجة.

(50 – 40 – 60 – 30)

9-من أسباب الطعم اللازع للزبادي...............فترة التحضين.

(قصر – إطالة – إنخفاض – غير ذلك)

10-من العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي........................ .

(الطعم اللازع – القوام غير المتماسك – تشريش الزبادي – كل ما سبق)

الأجابة

1-كل ما سبق 2-التعليب 3-الحروق

4-تعقيم 5-جيداً 6-كل ما سبق

7-90 8-40 9-إطالة

10-كل ما سبق

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



الأسبوع الثالث

الموضوع الخامس: المشروبات الصحية بديلة للمشروبات غير الصحية

الموضوع السادس: الوجبات السريعة

تعد المشروبات الغازية من اكثر المشروبات شيوعاً في العالم.

بعض اضرار المشروبات الغازية

1-السمنة

2-تسوس الاسنان

3-هشاشة العظام

تعد السكريات الموجودة في المشروبات الغازية ضارة و تؤدي إلى مشكلات صحية منها: 1-زيادة الوزن(السمنة)

2-مرض السكري من النوع الثاني

3-ارتفاع ضغط الدم

المشروبات الغازية الدايت لا تعد الخيار الصحي المناسب.

استهلاك المحليات الصناعية يؤدي الى زيادة الشهية.

يعيق حمض الفوسفوريك الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الكالسيوم.

المشروبات الغازية خالية من الفيتامينات و المعادن و البروتينات و الألياف.

أ/مدحت محمد نجيب أ/لمياء نصر الدين

الوجبات السريعة تحتوي على الكثير من الدهون و السكر و الملح.

من الوجبات المنزلية اللذيذة و المفيدة للجسم:

1-الكبدة الأسكندراني

2-البصارة

من أسباب إقبال الشباب على الوجبات السريعة:

1-ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة.

2-ظهور أكشاك و مطاعم الوجبات السريعة.

3-ظروف العمل الصعبة.

اضرار الوجبات السريعة:

1-زيادة الوزن.

2-سوء التغذية

3-ارتفاع مرض السكري من النوع الثاني

4-ارتفاع ضغط الدم

5-أمراض الكبد الدهني

6-فقر الدم(الأنيميا)

7-تأخر النمو

المناظرة:هي تبادل الآراء و الحجج.



من مصادر البحث:

1-المكتبات

2-شبكة الأنترنت

3-بنك المعرفة المصري.

المناظر الكفؤ:هو ذلك الذي يكون على استعداد للرد على حجج الطرف المقابل.

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من أضرار المشروبات الغازية................... .

(السمنة - السرطان - مرض السكري - كل ما سبق)

2-استهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى زيادة ....

(الشهية - العناصر الغذائية - المال - غير ذلك)

3-من المحليات الطبيعية......................... .

(العسل - الملح - سكر الدايت - كل ما سبق)

4-يعيق حمض الفوسفوريك بالمشروبات الغازية عملية .... الكالسيوم.

(امتصاص - استهلاك - إفراط - تناول)



5-الإفراط في تناول السكريات يصيبنا بـ .... التغذية.

(سوء - حسن - زيادة - صحة)

6-يقبل العديد من الشباب على الوجبات السريعة بدلاً من الوجبات المعدة في المنزل بسبب.................... .

(ظروف عملهم - جودة الوجبات - شعبيتها الكبيرة - الأولى والثالثة)

7-من أضرار الوجبات السريعة.................. .

(السكريات العالية - الدهون - نقص الفيتامينات - كل ما سبق)

8-من الوجبات الصحية...................... .

(البرجر - البيتزا - الكبدة - كل ما سبق)

9-يعد .... من الوجبات السريعة

(ساندوتش دبل برجر - الكبدة الاسكندراني - البصارة - كل ما سبق)

10-من فوائد الكبدة احتوائها على................. .

(البروتين - الحديد - الفيتامينات - كل ما سبق)

الإجابة:1-كل ما سبق 2-الشهية 3-العسل 4-امتصاص 5- سوء 6-الأولى و الثالثة
7-كل ما سبق 8-الكبدة 9-ساندوتش دبل برجر 10-كل ما سبق

الأسبوع الرابع

الموضوع السابع: البدائل الصحية للوجبات السريعة

الموضوع الثامن: الترويج للسياحة عبر المسرح

يجب علينا قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية ومقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى.

من بدائل الوجبات السريعة

1-الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار بدلاً من الأطعمة المقلية بالزيت.

2-الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة بدلاً من الحلوى والمعجنات.

3-الفيشار أو المكسرات بدلاً من رقائق الذرة والبطاطس.

من النكهات اللذيذة للأطعمة الصحية

إضافة الأعشاب والتوابل والثوم والبصل.

من الاطباق التي تشتهر بها منطقة الدلتا: طبق المحشي.

من الأطباق التي تشتهر بها منطقة الصعيد: طبق الويكا والكشك الصعيدي.



من الأكلات السيناوية:طبق المندي.

يعد طبق الصيادية من الأطباق الساحلية.

أخصائي التغذية:هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها.

مراحل الإعداد المسرحي

1-تأليف السيناريو.

2-تشكيل فريق العمل.

3-بروفات المسرحية.

4-العرض المسرحي.

5-تقديم العرض على خشبة المسرح.

يمكننا صناعة الأزياء الخاصة بالمسرحية من قصاصات الورق,النسيج الملون.

يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من:

1-شرائح الكرتون.

2-رسومات ورقية.

3-صنع أريكة من عدة كراس مدمجة معاً.



من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح:

1-عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون على الأرض.

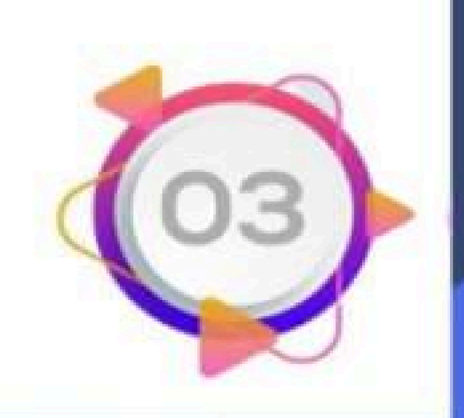
2-تركيب الديكور بالشكل الصحيح.

3-عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور.

المشهد:هو جزء من المسرحية ككل

الإعداد:هو الإطار المكاني و الزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية.

الحبكة:هي سلسلة من الأحداث المترابطة.



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يجب علينا قراءة................المدونة على العبوات الغذائية.

(العبارات – القصص – المجلات – الكتب)

2-من بدائل الوجبات السريعة................................ .

(الأطعمة المشوية – الدجاج المقلي – المشروبات الغازية – البيتزا)

3-يمكننا إضافة النكهات لأطباقنا التقليدية مثل................ .

(الأعشاب – التوابل – الثوم – كل ما سبق)

4-......................من الأطباق المصرية التقليدية.

(الملوخية – المحشي – الويكا – كل ما سبق)

5-يعد.......................من الأطباق الساحلية.

(الصيادية – الكشك – الويكا – غير ذلك)

6-تسهم.................في الترويج للسياحة عبر مشاهد ممتعة و هادفة.

(المدرسة – المستشفى – المسرحيات – كل ما سبق)

7-يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها........... .

(الإخراج – التمثيل – الأضاءة – كل ما سبق)



8-يمكننا صناعة الأزياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها............. .

(الورق – المعادن – النسيج – الأولى و الثالثة)

9-يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من...................... .

(الكرتون – الورق – الكراسي – كل ما سبق)

10-تؤدي المسرحيات على...............المسرح أمام الجمهور.

(أريكة – خشبة – حائط – كرتون)

الإجابة

1-العبارات
2-الأطعمة المشوية
3-كل ما سبق
4-كل ما سبق
5-الصيادية
6-المسرحيات
7-كل ما سبق
8-الأولى و الثالثة
9-كل ما سبق
10-خشبة

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



(الإختبار الأول)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي ....

(الطعم اللازع - القوام غير المتماسك - تشريش الزبادي - كل ما سبق)

2-يسخن اللبن إلى .... درجة مئوية.

(70 - 90 - 50 - 60)

3-تعبأ المربى وهي ....

(ساخنة - باردة - دافئة - متجمدة)

4-....................... يرتديها السباكون لتجنب الإنزلاق.

(النظارات الواقية - الاحذية الواقية - الكمامات - الاقنعة)

5-...................... أداة تستخدم لتسخين المعادن حتى تذوب.

(عنصر الرصاص - لحام البروبان - مصيدة المياه - الأنابيب)

6-من الوجبات الخفيفة الصحية ....

(الفواكه المجففة - الأطعمة المقلية - الحلوى - المعجنات)

7-من مصادر البحث ....

(المكتبات - الأصدقاء - الجيران - الواتساب)

8-.............................. من مراحل النمو.

(الطفولة - المراهقة - البلوغ - كل ما سبق)

9-........................ من المحليات الطبيعية.

(العسل - الفواكه - المواد الصناعية - الاولى و الثانية)

10-من أضرار المشروبات الغازية ....

(السرطان - السعادة - الهضم - التذوق)

أ/مدحت محمد نجيب أ/المياء نصر الدين

(الإختبار الثاني)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من الأدوات المستخدمة لصناعة المربى ....

(ميزان رقمي – سكين – معلقة – كل ما سبق)

2-يعيق حمض الفوسفوريك بالمشروبات الغازية عملية .... الكالسيوم.

(امتصاص – استهلاك – افراط – تناول)

3-من فوائد الكبدة احتوائها على ....

(البروتين – الحديد – الفيتامينات - كل ما سبق)

4-........................ من الأطباق المصرية التقليدية.

(الملوخية – المحشي - الويكا – كل ما سبق)

5-من بدائل الوجبات السريعة ....

(الأطعمة المشوية – الدجاج المقلي – المشروبات الغازية - البيتزا)

6-يجب اجراء..............الاولية عند التعرض للحروق.

(الاسعافات – الاصابات – الخطوات – التعليقات)

7-من قواعد السلامة ....ترتيب المكان والادوات المستخدمة فى العمل.

(المهنية – المنزلية – المدرسية – الصحية)

8-لزيادة تماسك المربى يتم اضافة..................... .

(السكر – البكتين – الملح – العصير)

9-تعتبر بكتيريا حامض الاكتيك مفيدة للجهاز..................... .

(الدورى – الهضمى – التنفسى – العصبى)

10-الافراط فى تناول المشروبات...................يؤدى الى سوء التغذية.

(الغازية – الصحية – المثلجة – الساخنة)



(الإختبار الثالث)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات ....

(المقلية - الدهنية - الجاهزة - الصحية)

2-تعتبر ....من الاطباق المصرية ذات القيمة الغذائيةالعالية.

(الملوخية - البيتزا - البرجر - الشاورما)

3-يحفظ اللبن فى ....فى عبوات معقمة.

(الدولاب - الثلاجة - الخزانات - الغسالة)

4-يصبح طعم اللبن الزبادى حمضى اذا زادت فترة............................ .

(التسخين - التحضين - الحفظ - التبريد)

5-يجب على السباك ارتداء ......للحفاظ على سلامته.

(القفازات - الاقنعة - النظارات الواقية - كل ما سبق)

6-رقم الطوارئ لخدمة الإسعاف ....

(121 - 123 - 124 - 129)

7-من أصحاب المهن الأكثر عرضة للإصابة بالحروق ....

(المعلمون - المحامون - الكُتاب - عمال الكهرباء)

8-مصيدة .... تهدف إلى جمع المياه في مكانها.

(الفئران - المياه - الغازات - الذباب)

9-من النكهات المستخدمة في صناعة المربى ....

(الفراولة - المشمش - التين - كل ما سبق)

10-تحتوي ثمار التفاح على نسبة عالية من ....

(البكتين - الدهون - السكريات - الغازات)



(الإختبار الأول)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي ....

(الطعم اللازع – القوام غير المتماسك – تشريش الزبادي – كل ما سبق)

2-يسخن اللبن إلى .... درجة مئوية.

(70 – 90 – 50 – 60)

3-تعبأ المربى وهي ....

(ساخنة – باردة – دافئة – متجمدة)

4-............................... يرتديها السباكون لتجنب الإنزلاق.

(النظارات الواقية – الاحذية الواقية – الكمامات – الاقنعة)

5-........................ أداة تستخدم لتسخين المعادن حتى تذوب.

(عنصر الرصاص – لحام البروبان – مصيدة المياه – الأنابيب)

6-من الوجبات الخفيفة الصحية ....

(الفواكه المجففة – الأطعمة المقلية – الحلوى – المعجنات)

7-من مصادر البحث ....

(المكتبات – الأصدقاء – الجيران – الواتساب)

8-............................... من مراحل النمو.

(الطفولة – المراهقة – البلوغ – كل ما سبق)

9-............................... من المحليات الطبيعية.

(العسل – الفواكه – المواد الصناعية – الاولى و الثانية)

10-من أضرار المشروبات الغازية ....

(السرطان – السعادة – الهضم – التذوق)

01

(الإختبار الثاني)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من الأدوات المستخدمة لصناعة المربى ....

(ميزان رقمي – سكين – معلقة – كل ما سبق)

2-يعيق حمض الفوسفوريك بالمشروبات الغازية عملية .... الكالسيوم.

(امتصاص – استهلاك – افراط – تناول)

3-من فوائد الكبدة احتوائها على ....

(البروتين – الحديد – الفيتامينات – كل ما سبق)

4-........................... من الأطباق المصرية التقليدية.

(الملوخية – المحشي - الويكا – كل ما سبق)

5-من بدائل الوجبات السريعة ....

(الأطعمة المشوية – الدجاج المقلي – المشروبات الغازية – البيتزا)

6-يجب اجراء..............الاولية عند التعرض للحروق.

(الاسعافات – الاصابات – الخطوات – التعليقات)

7-من قواعد السلامة ....ترتيب المكان والادوات المستخدمة فى العمل.

(المهنية – المنزلية – المدرسية – الصحية)

8-لزيادة تماسك المربى يتم اضافة................................ .

(السكر – البكتين – الملح – العصير)

9-تعتبر بكتيريا حامض الاكتيك مفيدة للجهاز.............................. .

(الدورى – الهضمى – التنفسى – العصبى)

10-الافراط فى تناول المشروبات......................يؤدى الى سوء التغذية.

(الغازية – الصحية – المثلجة – الساخنة)



(الإختبار الثالث)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات ....

(المقلية – الدهنية – الجاهزة – الصحية)

2-تعتبر ....من الاطباق المصرية ذات القيمة الغذائيةالعالية.

(الملوخية – البيتزا – البرجر – الشاورما)

3-يحفظ اللبن فى ....فى عبوات معقمة.

(الدولاب – الثلاجة – الخزانات – الغسالة)

4-يصبح طعم اللبن الزبادى حمضى اذا زادت فترة............................. .

(التسخين – التحضين – الحفظ – التبريد)

5-يجب على السباك ارتداء ......للحفاظ على سلامته.

(القفازات – الاقنعة – النظارات الواقية – كل ما سبق)

6-رقم الطوارئ لخدمة الإسعاف ....

(121 – 123 – 124 – 129)

7-من أصحاب المهن الأكثر عرضة للإصابة بالحروق ....

(المعلمون – المحامون – الكُتاب – عمال الكهرباء)

8-مصيدة .... تهدف إلى جمع المياه في مكانها.

(الفئران – المياه – الغازات – الذباب)

9-من النكهات المستخدمة في صناعة المربى ....

(الفراولة – المشمش – التين – كل ما سبق)

10-تحتوي ثمار التفاح على نسبة عالية من ....

(البكتين – الدهون – السكريات – الغازات)



المراجعة رقم (6)

اختبار شهر فبراير





(المحور الثالث) (الصحة والسلامة للجميع)

(الموضوع الأول) (السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية)

أنواع الحروق :-

الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي .

- وتنقسم إلي :-

حروق من الدرجة الأولي :- وهي الأبسط إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة) وقد يسبب الحرق احمرارًا وألمًا للمصاب .

حروق من الدرجة الثانية :- وتكون هذه الحروق أكثر إيلامًا وتؤثر على الطبقة الأولى (البشرة) والطبقة الثانية (الأدمة)وغالبًا يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .

حروق من الدرجة الثالثة :- هي الأشد خطورة حيث إنها تدمر جميع طبقات الجلد وتتطلب العلاج بالمستشفى .

لتجنب الإصابة بالحروق يجب توخي الحذر من المخاطر المحيطة وتوعية الاخرين بالإسعافات الأولية المناسبة .

إجراءات الإسعافات الأولية في حالات الحروق :-

- بالمدرسة إذا حدث إي إصابة بغرفة العلوم نسرع إلي المعلم وإلي حقيبة الإسعافات الأولية ووضع المرهم وأرسل طلب المساعدة من الزائرة الصحية إذا كان الحرق بسيط وبدون تقرحات فنسارع بلف الجزء المصاب برفق بشاش خاص بالحروق .

نصائح في حالة الحروق البسيطة :-

- بسبب أشعة الشمس الضروري أخذ حمام بارد للمساعدة في تهدئة الحرق .
- ضع كريمًا أو مرهمًا للحروق على الجزء المصاب .
- ازالة أي إكسسوارات في محيط منطقة الحرق أو ساعة أو خاتم .
- غط منطقة الحرق برفق بشاش .
- لا تلمس المنطقة المصابة ولا تستخدم المعجون أو الليمون .
- استدعى الدكتور إذا أستدعي الأمر .

إجراءات الإسعافات الأولية في حالات الصدمات الكهربائية :-

- عند نزع قابس التلفاز يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية .
- عند الإصابة نفصل التيار الكهربائي فورًا وأزاله الكابس من الكهرباء.
- التأكد من أن المصاب لازال يتنفس بشكل طبيعي .

- وضع كريم الحروق على الجزء المصاب ثم تصطحب المصاب الى المستشفى لان الحروق الكهربائية تتسبب في اضرار داخلية .

نصائح في حالات الصدمات الكهربائية والحروق :-

- استخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل العصا الخشبية لإيقاف التيار الكهربائي .

- أتصل ب 123 إذا فقد المصاب وعيه أو أصابته بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة في التنفس .

- أجراء أنعاش للقلب رئوي للمصاب وذلك بوضع يدك علي منتصف صدر المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة لمساعدته على التنفس إلى حين وصول سيارة الإسعاف .

- لا تلمس مصدر الكهرباء .

– لا تلمس شخصًا ما زال على اتصال مباشر بالتيار الكهربائي .

– لا تحرك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء .

أسئلة على الموضوع الأول

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي . ( )

2- تنقسم الحروق إلى نوعين فقط وهي من الدرجة الأولى والثانية . ( )

3- الحروق من الدرجة الأولى هي أشد خطورة من الحروق من الدرجة الثانية . ( )

4- الحروق من الدرجة الثانية يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى . ( )

5- لتجنب الإصابة بالحروق يجب عدم التوعية بالإسعافات الأولية المناسبة . ( )

6- الحروق من الدرجة الثانية هي الأشد خطورة وتتطلب العلاج بالمستشفى . ( )

7- الحروق بسبب أشعة الشمس الضروري أخذ حمام ساخن لتهدئة الحرق . ( )

8- عند نزع قابس التلفاز يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية . ( )

9- يجب أن نلمس شخصًا ما زال على اتصال مباشر بالتيار الكهربائي لشدة بعيدًا عن الكهرباء . ( )

10- لإيقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات نستخدم عصاه معدنية . ( )

11- يجب استخدام معجون الأسنان على الجزء المصاب لتهدئته . ( )

12- يجب الاتصال برقم (123) في حالة الحروق البسيطة . ( )

13- عند الإصابة بحروق الشمس من الضروري الاتصال بالإسعاف . ( )

14- يجب إرسال الشخص المصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى . ( )

15- قد تسبب أشعة الشمس في احدث حروق بالجلد . ( )

16- يستخدم الشاش لتغطية الحروق البسيطة . ( )

17- نضع كريم الحروق عند التعرض لحروق طفيفة . ( )

18- يجب عمل انعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس . ( )

19- تتضرر طبقة الأدمة في الحروق من الدرجة الأولى . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- تنقسم الحروق إلى ....

(حروق من الدرجة الأولى – حروق من الدرجة الثانية – حروق من الدرجة الثالثة – جميع ما سبق)

2- الحروق من الدرجة الأولي وهي .... إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد .

(الأشد – الأبسط – الأسهل – أكثر ألأمًا)

3- .... هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي .

(نزلات البرد – الحروق – النزيف – وجع الرأس)

4- أثناء الحروق ازالة أي .... في محيط منطقة الحرق بالجسم أو ساعة أو خاتم .

(مكياج – إكسسوارات – أثاث – مفارش)

5- الحروق من الدرجة .... تكون هذه الحروق أكثر إيلامًا وغالبًا يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .

(الثالثة – الثانية – الأولى – الرابعة)

6- عند نزع قابس .... يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية .

(التلفاز – اللعبة – البطارية – السيارة)

7- .... الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء .

(حرك – قلب - لا تحرك – أحمل)

8- - استخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل .... لإيقاف التيار الكهربائي .

(العصا المعدن - العصا الخشبية – المقص – ماسورة)

9- الحروق الكهربائية تتسبب في اضرار ....

(خارجية فقط – داخلية – سطحية فقط – احمرار فقط)

10- أجراء أنعاش للقلب رئوي للمصاب وذلك بوضع ....علي منتصف صدر المصاب والضغط عليها بقوة.

(يدك – قدمك – جسمك – رأسك)

11- أتصل برقم .... إذا فقد المصاب وعيه أو أصابته بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة في التنفس .

(123 - 122 - 126 - 125)

12- الحروق من الدرجة الأولى تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد وقد يسبب الحرق .... وألمًا للمصاب .

(تدهور – احمرارًا – تأكل – تلف)

13- قبل اسعاف المصاب يجب التأكد من أن المصاب لازال .... بشكل طبيعي.

(يتألم – يتنفس – يبكي – يجري)

14- يجب عمل .... إذا وجد المصاب صعوبة بالتنفس .

(إنعاش قلبي – كمادات – علاج منزلي – جبيرة)

15- قد تسبب حروق .... أضرارًا داخلية .

(الشمس – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة – الكهرباء)

أكمل العبارات الأتية مما يناسبها مما بين الاقواس :-

(البشرة – الثالثة – خشبية – الحروق – معدنية – الكيميائية – التنفس – الثانية)

1- يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في ....

2- الحروق هي إصابة تنتج عند التعرض للمواد ....

3- تصيب الحروق من الدرجة الاولى ....بالاحمرار والألم .

4- نستخدم شاشًا نظيفًا خاصًا بالحروق عند الإصابة بـ........................

5- يجب إبعاد المصاب بالصدمة الكهربائية عن مصدر الكهرباء باستخدام عصا ....

6- الحروق التي تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات تكون من الدرجة ....

7- عند الإصابة بالحروق من الدرجة ....يجب الاتصال برقم (123) .

صنف الإجراءات الأتية بجدول :-

(وضع كريم حروق – إنعاش رئوي – الاتصال ب(123) – تغطية منطقة الحرق – عدم تحريك المصاب -عدم لمس المصاب – أخذ حمام باردًا – أزل الإكسسوارات .

الحروق البسيطة	الحروق الكهربائية

(الدرس الثاني) (إجراءات واحتياطات السلامة في اعمال السباكة)

السلامة في العمل :-

تتعدد احتياطات السلامة المهنية التي يتبعها السباكون أثناء العمل وتسهم في حماية السباكين من الإصابات والأمراض .

المواد الخطرة والمياه الساخنة :-

غالبًا ما يتعرض السباكين للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي أو الغبار الناتج عن الحفر والرصاص والمواد الكيميائية والمياه الساخنة والانابيب الساخنة خطيرة أيضًا...

لذلك يجب ان يرتدى السباكون الأدوات لحمايتهم مثل :-

- الأحذية (تمنع الأحذية المانعة للانزلاق السلامة لانزلاق السباكين وأصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة)
- النظارات (تساعد على وقاية العين من تناثر السوائل وتساقط الحطام)
- الأقنعة (تساعد على تجنب استنشاق الغبار والاتربة)
- القفازات (تحمي اليدين من المواد الكيميائية والحروق والحوادث المرتبطة بالأدوات)
- الخوذات (الوقاية الصلبة ضرورية في المواقع الصناعية)
- السلم (يجب استخدام السلم أو السقالات المناسبة لتجنب السقوط)

السلامة عند استخدام الأدوات :-

- يجب ارتداء الأدوات للسلامة أثناء العمل مثل الأقنعة والنظارات والقفازات عند عملهم على القطع أو الحفر أو أي نشاط أخر لتجنب الغبار .

- الحرص على الا تتبلل الاسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية .

-و عند استعمال مشعل البروبان للحام الانابيب يجب إبقاء اللهب على مسافة بعيدة من المواد القابلة للاشتعال وتجنب أحراق أنفسهم .

- يجب ترتيب الأدوات وأماكن العمل لتقليل من مخاطر التعثر .

أسئلة على (الموضوع الثانى)

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- نادر ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطيرة بمياه الصرف الصحي . (   )

2- يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطيرة على السباك . (   )

3- يفتقد السباك لاحتياطات السلامة المهنية أثناء العمل . (   )

4- ترتيب أماكن عمل السباك تقلل من مخاطر التعثر . (   )

5- يجب على السباك استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط . (   )

6- ارتداء الخوذات الواقية الصلبة غير ضروري في الأماكن الصناعية . (   )

7- تعيق قفازات السباكة اليدين أثناء العمل وسرعة الأداة ولا تحمي السباك أثناء العمل . (   )

8- تسمح أحذية الأمان انزلاق السباكين أثناء العمل . (   )

9- ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر التعثر . (   )

10- اتباع احتياطات السلامة يحمي السباكون من الأمراض . (   )

11- ارتداء القفازات أمر غير ضروري للسباك . (   )

12- ارتداء الخوذات ضروري في الأماكن الزراعية . (   )

13- يجب توخي الحذر عند لحام الانابيب لتجنب الإصابة . (   )

14- هناك بعض الحوادث المرتبطة بالأدوات في أماكن العمل . (   )

15- يجب توافر التهوية المناسبة لحماية السباك من خطر الأبخرة . (   )

16- الاستخدام الخاطئ لمشعل البروبان يعرض السباك للخطر . (   )

17- استخدام السلالم المناسبة يقي السباك من مخاطر السقوط . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- تحمي .... يدين السباك من السوائل والحروق من المواد الكيميائية .

(النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات)

2- ارتداء .... ضروري في الأماكن الصناعية .

(النظارات الواقية – الخوذات الواقية – الأحذية الواقية – الأقنعة الواقية)

3- تمنع .... من سقوط السباكين أثناء العمل .

(النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات)

4- يتعين على السباكين استخدام ادواتهم بـ ....

(عناية – تهور – استهتار – خمول)

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

5- يحرص السباك على الا تتبلل الاسلاك للوقاية من خطر ....

(الحريق – الانزلاق – الاختناق – الصدمات الكهربائية)

6- يستخدم السباك للحام المواسير والانابيب ....

(المنشار – لحام البروبان – المطرقة – المفك)

7- يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....

(الابخرة السامة – الحروق – الصعقات الكهربائية – الانزلاق)

8- ارتداء الخوذات ضروري في الأماكن ....

(الزراعية – التجارية – الصناعية – السياحية)

9- لحماية العين يجب ارتداء .... لحمايتها من السوائل والحطام المتساقط والاتربة .

(النظارات الواقية – الخوذات الواقية – الأحذية الواقية – الأقنعة الواقية)

10- يتعرض عمال السباكة للصدمات الكهربائية بسبب وصول المياه إلى ....

(الأنابيب الساخنة – الأسلاك الكهربائية – الخوذات – القفازات)

11- قد يتعرض السباك لخطر الحريق بسبب ....

(السقالات – نظارات السلامة – القفازات – الأنابيب الساخنة)

12- لحماية السباك من الابخرة الخطرة يجب توافر ....

(الأحذية المتينة – القفازات – التهوية المناسبة – السقالات)

13- عند الحفر يرتدي السباك القناع للحماية من ....

(الحرق – الصدمات – الغبار – الغرق)

14- للحماية من التعثر يرتدى السباك ....

(النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات)

صل الخطر من العمود (أ) بإجراءات السلامة من العمود (ب) :-

(أ)	(ب)
1-التعرض للأبخرة والمواد الكيميائية .	أ- ترتيب أماكن العمل وارتداء الأحذية للسلامة .
2-تناثر السوائل وتساقط الحطام .	ب- ارتداء القفازات .
3- الانزلاق والتعثر .	ج- استخدام السلم والسقالات المناسبة .
4- السقوط من أعلى .	د- ارتداء النظارات الواقية .
5- التعرض للأنابيب الساخنة .	هـ- توفير التهوية وارتداء الأقنعة .

(الموضوع الثالث) (المربى)

المربي :-

هي خليط من ثمار الفاكهة أو بعض الخضروات ومضاف إليه السكر وحامض الستريك (ملح الليمون) ومطهية على درجة حرارة 105 درجة مئوية حتي يتماسك قوامها .

- تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها وتعتبر مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية .

الخطوات الأساسية لصنع المربي :-

- أجمع الأدوات والمكونات اللازمة :-

الأدوات :- سكين ولوح تقطيع – إناء كبير لطهي المربى – ميزان رقمي – برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية – ملعقة تقليب – أداة لرفع البرطمان .

- **المكونات** :- فاكهة طازجة – سكر – البكتين لتماسك قوام المربى – حامض الستريك لحفظ المربي 5(جم لكل كجم من السكر المضاف إلى المربي)

تحضير المكونات :- يجب غسل الفاكهة جيدًا وتقطيعها وإزالة الأجزاء التالفة منها – يتم تحديد كمية السكر حسب وزن الفاكهة لكل كيلو فاكهة كيلو سكر – يضاف البكتين لزيادة تماسك المربي وهي مادة طبيعية وتوجد بالتفاح بنسبة عالية .

خلط المكونات وطهيها :- ضع الفاكهة والسكر في إناء ويقلب الخليط على نار هادئة للطهي وإذابة السكر مع التقليب ويضاف حامض الستريك على القليل من الماء الدافئ ويقلب الخليط مرة أخري حتى يصبح جاهز .

تحضير البرطمانات والأغطية :- تعقم بغمرها بالماء وتركها تغلي لمدة 10د وتستخدم أداة رفع البرطمانات لإخراجها وتعقم الاغطية .

التعليب :- تعبأ المربى وهي ساخنة في البرطمانات وتترك حتى تبرد ثم تغلق بإحكام .

أسئلة على (الموضوع الثالث)

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- عند تحضير برطمانات المربي تعقم 10 د قبل تعبئتها . ( )

2- تطهي المربي عند درجة حرارة 104 د مئوية حتي تتماسك قوامها . ( )

3- لا تحتوي المربي على الفيتامينات والأملاح المعدنية لان الفاكهة مطهية . ( )

4- تتميز المربي الجيدة بأن قوامها غير متماسك . ( )

5- لا يمكن عمل مربي من الخضروات . ( )

6- يتم عمل المربي بدون إضافة السكر . ( )

7- إضافة البكتين عند تنفيذ المربي يكون اختياري . ( )

8- يتم أضافة السكر لتنفيذ المربي ضعف الكمية للفاكهة . ( )

9- يجب غسل الفاكهة جيدً وتقطعها عند تنفيذ المربي . ( )

10- يحتوي التفاح على نسبة بكتين أقل من باقي الفاكهة . ( )

11- يضاف حامض الستريك وأذابته في ماء بارد عند اعداد المربي . ( )

12- تطهي الفاكهة وتحلى لصنع المربي . ( )

13- تحتوي الفاكهة على كمية كبيرة من البروتين . ( )

14- يجب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربي . ( )

15- عند صناعة المربي يجب الاستمرار في التقليب لإذابة السكر . ( )

16- يجب تعبئة المربي وهي باردة . ( )

17- تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية للفاكهة المصنوعة منها . ( )

18- يجب أن تستخدم البرطمانات بعد تعقمها لقتل البكتيريا قبا تعبئة المربي . ( )

19- عند تعقيم البرطمانات تعقم بماء بارد ونستخدم الملقط لرفعها . ( )

20- أضافة حامض اللاكتيك لحمايتها من التلف كمادة حافظة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- .... هي خليط من الفاكهة والسكر وحامض الستريك ومطهية .

(اللبن الزبادي – المربي – العصير – الكيكة)

2- من الأدوات المستخدمة لصنع المربي ....

(إناء كبير – سكين ولوح تقطيع – ميزان رقمي – جميع ما سبق)

3- من المكونات الأساسية للمربي ....

(فاكهة طازجة – سكر – حامض الستريك – جميع ما سبق)

4- يضاف .... لتماسك قوام المربي .

(البكتين – السكر – حامض الستريك – الفاكهة الطازجة)

5- كمية السكر التي تحتاجها لأعداد المربي .... لكل كجم فاكهة .

(2كجم - 1كجم – 3كجم – ½ كجم)

6- يضاف حامض الستريك إلى المربي وهو مضاف إلى قليل من الماء ....

(البارد – الفاتر – المثلج – الدافئ)

7- تعبأ المربي وهي .... في البرطمانات .

(ساخنة – باردة – متجمدة – مثلجة)

8- تعد المربي مصدرًا جيدًا ....

(للنشويات – للفيتامينات – للبروتينات – للدهون)

9- بعض الفاكهة لا تحتاج لإضافة البكتين لأنها تحتوي على نسبة عالية منه مثل ....

(الفراولة – التفاح – البطيخ – التين)

10- أثناء صناعة المربي تكون درجة الحرارة المستخدمة ....

(عالية – مرتفعة – منخفضة – كبيرة)

11- يستخدم حمض .... في صناعة المربي .

(الخليك – الستريك – البكتين – الكبريتيك)

12- يوضع مقدار 5 جرامات من حمض الستريك لكل كجم من ....

(السكر – الفاكهة – الماء – الدقيق)

13- إذا لم تتماسك المربي بعد الطهي يضاف ....

(حمض الستريك – البكتين – السكر – الماء)

أكمل الجمل الأتية مما بين الاقواس :-

(المتعفنة – ساعة – الاملاح المعدنية – 10دقائق – السكر – برطمانات)

1- تحتوي المربي على عناصر غذائية منها ....

2- تحديد الكمية المناسبة من .... مهم جدًا لصنع المربي .

3- يلزم إزالة الأجزاء .... من الفاكهة عند صناعة المربي .

4- بعد طهو المربي تفرغها في .... معقمة .

5- عند تحضير برطمانات المربي تعقم .... قبل تعبئتها .

(الموضوع الرابع)   (اللبن الزبادي)

كيفية صناعة اللبن الزبادي :-

يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم ومن الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء فهو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكتيك وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي ويتم كالتالي :-

1- التسخين :- يسخن اللبن إلى درجة 90 د مئوية لمدة 10 دقائق لقتل الميكروبات الضارة ولتحسين القوام النهائي وفي المصنع يسكب الزبادي في عبوات بلاستيك .

2- التبريد :- يبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى 40 د مئوية وهي افضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة (الصحية) وتجنب نمو الميكروبات الضارة .

3- إضافة بادئات التخمر :- بادئات التخمر وهي زبادي من يوم سابق وتتم أضافة بمقدار 2 معلقة صغيرة لكل كيلو لبن ويذاب في قليل من اللبن المبرد عند درجة 40 د م ثم يعبأ في عبوات بلاستيك نظيفة وجافة .

4- التحضين :- يحفظ الخليط بدرجة من 40-45 د م لمدو من 4-8 ساعات خلال هذا الوقت يتحول السكر اللاكتوز (سكر اللبن) إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتيريا ما يعطي الزبادي ويمنحه قوامه السميك .

5- أخيرًا يحفظ اللبن في الثلاجة في عبوات معقمة ومغلفة .

المشكلات التي يمكن أن تحدث عند صنع اللبن الزبادي:-

العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي	الأسباب
طعم الزبادي لاذع جدً أو حمضي	استغرقت فترة التحضين وقتًا طويلًا .
الزبادي قوامة غير متماسك	انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من 40-45د م
تشريش الزبادي (ظهور الشرش على السطح)	ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدة التحضين

أسئلة على (الموضوع الرابع)

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- يعتبر اللبن الزبادي ليس مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم . ( )

2- بكتيريا حامض اللاكتيك الموجودة باللبن الزبادي وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي . ( )

3- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة خفيفة . ( )

4- تستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادي . ( )

5- يعد الزبادي مصدرًا للفيتامينات والكربوهيدرات . ( )

6- يمكن استخدام الزبادي من يوم سابق كبادئ للتخمر . ( )

7- تستمر فترة التحضين من 4-8 أيام . ( )

8- تشرش اللبن يدل على أخطاء في الصناعة . ( )

9- اللبن الزبادي مفيد للجهاز التنفسي . ( )

10- يعتبر الزبادي قوامة غير متماسك بسبب ارتفاع درجة حرارة التحضين . ( )

11- يحفظ الزبادي على المطبخ في عبوات معقمة ومغلفة . ( )

12- يمكن صنع الزبادي من اللبن الطازج مع إضافة معلقتين زبادي مذابين في اللبن المبرد . ( )

13- يعد اللبن الزبادي لبن متخمر . ( )

14- تستخدم الجراثيم لتخمير اللبن الزبادي . ( )

15- يتم تبريد اللبن الزبادي بسرعة لدرجة 40 د مئوية لتجنب نمو البكتيريا . ( )

16- يمكن تناول اللبن الزبادي على العشاء أو الإفطار . ( )

17- يستخدم ملح الليمون عند صناعة الزبادي . ( )

18- طعم الزبادي لاذع جدً أو حمضي بسبب زيادة وقت التحضين . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة ....

(سريعة – أساسية – رئيسية – خفيفة)

2- لقتل الميكروبات الضارة باللبن الزبادي يسخن عند درجة .... مئوية .

(40د – 60د – 80د – 90د)

3- اللبن الزبادي عبارة عن لبن ....

(مثلج – ملوث – متعفن – متخمر)

4- بكتيريا حمض اللاكتيك تستخدم في صناعة ....

(المربي – اللبن الزبادي – العصائر – المشروبات الغازية)

5- يتخمر اللبن الزبادي بإضافة ....من يوم سابق .

(الفاكهة – العسل – الستريك – الزبادي)

6- يحصل اللبن الزبادي على قوام سميك بسبب عملية ....

(التسخين – التحضين – التبريد – الحفظ)

7- يعد اللبن الزبادي لبنًا متخمرًا بأنواع من ....

(الجراثيم – البكتيريا – الفطريات – الطحالب)

8- تعمل عملية .... على تحسين القوام النهائي للبن .

(التبريد – التحضين – التسخين – التعليب)

9- البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز ....

(العصبي – الدوري – الحركي – الهضمي)

10- أفضل درجة لنمو البكتيريا المفيدة هي ....

(40 د – 60 د – 80 د – 90 د)

11- يصبح طعم الزبادي حمضي إذا زادت فترة ....

(البسترة – التحضين – التسخين – التبريد)

12- يسخن اللبن في الخطوة الأولى لصناعة الزبادي لدرجة .... درجة مئوية .

(40 د - 60 د - 90 د - 150 د)

13- أثناء صناعة اللبن الزبادي تتكاثر البكتيريا النافعة وتحول سكر .... إلى حمض اللاكتيك .

(الفركتوز – اللاكتوز – الجلوكوز – السكروز)

14- يؤدي ارتفاع درجة التحضين إلي زهور .... على سطح الزبادي .

(البقع – العفن – الشرش – الجراثيم)

أكمل :-

(ساخنًا - زبادي – التحضين – اللاكتيك - بارد – الستريك)

1- تذاب بادئات التخمر عند صنع الزبادي في لبن ....

2- حفظ الزبادي في درجة 40 د مئوية لمدة 4-8 ساعات يسمي ....

3- يضاف للبن الزبادي معلقتين من .... من يوم سابق .

5- لقتل الميكروبات نبدأ بأن يكون اللبن .... عند درجة 90د مئوية ونتركه يغلى لمدة 10 د .

6- اللبن الزبادي عبارة عن لبن مخمر بحمض ....

صل الخطر من العمود (أ) بإجراءات السلامة من العمود (ب) :-

(أ)	(ب)
1-الزبادي قوامة غير متماسك .	أ- ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول المدة .
2-تشريش اللبن على السطح .	ب- انخفاض درجة حرارة التحضين عن 40 د م .
3- الزبادي قوامة غير متماسك .	ج- استغراق وقت التحضين وقتًا طويلًا .

رتب خطوات صنع اللبن الزبادي :-

1- التبريد ( )

2- التسخين ( )

3- التحضين ( )

4- الحفظ والتخزين . ( )

5- إضافة بادئات التخمر . ( )

(الموضوع الخامس) (المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية)

الأثار السلبية للمشروبات الغازية :-

- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية تؤدي غلي مشكلات صحية منها زيادة الوزن .
- ويؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلي رفع مستويات السكر في الدم .
- وتساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- يوجد علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم .
- زيادة خطر الاصابة بأمراض القلب والسرطان .

المشروبات الصحية كبديل للمشروبات الغازية :-

- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا .
- أكتشف الباحثون أن المحليات الصناعية (بديل السكر) لها تأثير ضارًا على البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي .
- تحد المحليات على قدرة الجسم على معالجة السكر بفاعلية وعلى امتصاص العناصر الغذائية الأساسية ويجعلها اكثر صعوبة .
- استهلاك المحليات الصناعية يؤدي الي زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن .
- يعيق شرب المشروبات الغازية حمض الفوسفوريك الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .
- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف .
- شربها طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة التي تمد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها وتؤدي الي سوء التغذية بسبب الافراط في تناولها وزيادة السكر بها .
- استبدال شرب المشروبات الغازية ببدائل صحية أخري .

أسئلة الموضوع الخامس (المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية لا تؤدي إلي مشكلات صحية وخصوصا زيادة الوزن . ( )

2- السكريات بالمشروبات الغازية تساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثالث . ( )

3- يؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلي خفض مستويات السكر في الدم . ( )

4- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا . ( )

5- يمكن استبدال شرب المشروبات الغازية ببدائل صحية أخري . ( )

6- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف . ( )

7- تتسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية . ( )

8- تحتوى المشروبات الغازية على مكونات مفيدة للجهاز الهضمي . ( )

9- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة العظام . ( )

10- تمدنا المشروبات الغازية بكثير من الفيتامينات والمعادن . ( )

11- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري . ( )

12- نفت بعض الدراسات العلاقة بين تناول المشروبات الغازية وارتفاع ضغط الدم . ( )

13- المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي . ( )

14- شرب المشروبات الغازية طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة . ( )

15- عليك ان تقرر استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية لأنها مفيدة . ( )

16- قد تصاب بسوء التغذية عند الافراط بتناول المشروبات الغازية فقط . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- المشروبات الغازية الدايت .... في الواقع خيارًا صحيًا .

(هي – ليست – دائمًا – أكيد)

2- تخلو المشروبات .... من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف .

(الطبيعية – الصناعية – الغازية – المعلبة)

3- المشروبات الغازية تؤدي الي سوء التغذية بسبب الأفراط في تناولها وزيادة .... بها .

(السكر – الملح – البروتين – الدهون)

4- تحتوي المشروبات الغازية على مكونات ضارة بالجهاز ....

(البولي – الهضمي – التنفسي – الدوري)

5- تتسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية إلى ارتفاع مستوي .... بالدم .

(الفيتامينات – الألياف – البروتينات – الأنسولين)

6- يعيق شرب المشروبات الغازية حمض .... الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

(اللاكتيك – الفوسفوريك – الكبريتيك – الحديد)

7- المشروبات الغازية تعمل على زيادة ....

(الصحة – الشهية – الحرارة – الفائدة)

8- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية على صحتك ويؤدي إلى مشاكل صحية .

(الفيتامينات – السكر – الملح – البروتين)

9- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

(انخفاض ضغط الدم – السكري – السرطان – الأنيميا)

10- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي .

(نافع – مفيد – جيد - ضار)

11- استهلاك المحليات يؤدي إلى ....

(زيادة الشهية – زيادة استهلاك السعرات الحرارية – زيادة الوزن – جميع ما سبق)

12- عليك أن تقرر أستبدل المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

(المشروبات الغازية (الدايت) – العصائر الصناعية – الوجبات السريعة – المشروبات الصحية)

13- تحتوى المشروبات الغازية على كميات عالية من ....

(الالياف – المعادن – البروتينات – السكريات)

أكمل :-

(العناصر الغذائية – المحليات الصناعية – الغازية – لسوء التغذية – حمض الفوسفوريك - الطبيعية)

1- تتسبب المشروبات .... في أخطار صحية .

2- تخلو المشروبات الغازية من ....

3- تضر .... بالبكتيريا المفيدة بالجهاز الهضمي .

4- يوجد .... في المشروبات الغازية ويضر بصحة العظام .

5- استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدي ....

عنوان الدرس :- (الموضوع السادس) (الوجبات السريعة)

الماضي الجميل :- الطعام المعد بالمنزل يتميز بأنه :-

- في ذكريات الماضي الجميل عند اعداد وتجهيز الوجبات المميزة التي يتناولها الاسرة مع الجيران في المناسبات والاحتفالات .

- التي كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الأطفال والمراهقين والبالغين والمسنين) .

- وتتكون من الاحتياجات الغذائية اللازمة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .

- و تحتوي على النكهات اللذيذة والغنية بالمكونات المغذية .

مثل :- الكبدة الاسكندراني التي تقدم مع الفلفل الملون واللذيذة للغاية فهي صحية ومصدر غنيًا بالبروتينات (B2) والفيتامين (A) والحديد والفيتامينات .

و الفلفل غني بـ (C,E,,A,k1) وحمض الفوليك والبوتاسيوم .

في الوقت الحاضر :-

- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل .

- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينات بشكل كبير وزادت الاقبال عليها .

- اكتسبت ايضًا أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحلية شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بسعر مناسب .

- كما ان ظروف العمل الصعبة لا سيما بالمدن الكبرى تجعل الامر ملائمًا للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة .

أضرار الوجبات السريعة :-

- تحتوي علي نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات وتفتقر الالياف والفيتامينات والمعادن الأساسية .

- وتناولها يؤدي إلي زيادة الوزن وسوء التغذية حيث يتلقى الجسم وفرة من الطاقة من دون أن يحصل على العناصر الغذائية .

- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من زيادة الوزن والسمنة وانتشار مرض السكري من النوع الثاني وضغط الدم والكبد الدهني وظهور امراض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد . - كثير من الأطفال يعانون أيضًا من تأخر النمو وسوء التغذية بسبب وجباتهم الغذائية غير الصحية التي تفتقر العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم .

-العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .

المناظرة :- هي تبادل الآراء والحجج حيث يقدم أحد الفريقين حججًا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الأخر حججًا ضده ويرد كل فريق علي حجج الفريق الاخر .

الحجة القوية وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .

أسئلة الدرس السادس (الوجبات السريعة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل. (   )

2-الوجبات بالماضي الجميل كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو . (   )

3- في الماضي الجميل كانت تعد الوجبات الصحية ونتناولها مع الاسرة في المناسبات . (   )

4- وجبات الماضي كانت لا تتكون من العناصر الغذائية المفيدة للرياضيين . (   )

5- يفضل الكثير من الشباب بالوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة . (   )

6- الكبدة تعتبر مصدر جيد للبروتين فقط . (   )

7- الوجبات السريعة تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية . (   )

8- العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا . (   )

9- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة الخمسينات . (   )

10- تناول الوجبات السريعة يؤدي إلي زيادة الوزن وسوء التغذية . (   )

11- كشفت الإحصائيات أن لا يوجد نسبة من الأطفال يعانون من سوء التغذية . (   )

12- ظروف العمل الصعبة تجعل الأمر ملائمًا للأفراد لطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة . (   )

13- يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحية . (   )

14- ترتفع نسبة المصابين بالسمنة بمصر بسبب العادات الغذائية الصحيحة . (   )

15- توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من الفيتامينات . (   )

16- تتميز الوجبات السريعة بأن تكلفتها مناسبة مقارنتًا بالوجبات المنزلية . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من ....

(النحافة – السمنة – الصحة – نقص الكالسيوم)

2- .... كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو .

(الوجبات السريعة – الوجبات الدسمة – الوجبات المنزلية – الوجبات الجاهزة)

3- العودة الى تناول الوجبات .... المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .

(الصحية – السريعة – الجاهزة – الدسمة)

4- الوجبات السريعة تؤدي الى أنتشار مرض .... من النوع الثاني .

(القلب – الكلى – الكبد - السكري)

5- الوجبات السريعة مشبعة بكميات من ....

(الملح – البروتينات – الفيتامينات - الالياف)

6- زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول ....

(الفاكهة – الخضروات – الوجبات السريعة – الطعام المنزلي)

7- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ....

(التكلفة المناسبة – التكلفة الباهظة – المكونات الصحية – تشبعها بالمغذيات)

8- يصاب الأطفال بفقر الدم بسبب نقص ....

(الكالسيوم – الحديد – الماغنسيوم - الفوسفات)

9- ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار ....

(المدارس – المستشفيات – نوادي الألعاب الرياضية – مطاعم الوجبات الجاهزة)

10- ساهمت الوجبات السريعة في أنتشار مرض ....

(الدرن – الكبد الدهني – الانفلونزا – الكورونا)

11- الأطعمة السريعة مليئة بـــ................. الضارة .

(الفيتامينات – الألياف – الدهون – البروتينات)

12- تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

(الدهون – الكربوهيدرات – السكر – الفيتامينات)

13- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

(الحاضر – الماضي – الوقت الحالي – الماضي والحاضر)

14- تعد من أمثلة وجبات الماضي التي كانت غنية بالفيتامينات وتقدم مع الفلفل الملون ....

(الكبدة الإسكندراني – الشاورما – البيتزا – البرجر)

15- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات وحمض الفوليك والبوتاسيوم .

(الكبد – البرجر – الفلفل – الأرز)

16- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل .... الناتج عن نقص الحديد .

(السكري – الكبد الدهني – الضغط – فقر الدم)

17- .... هي تبادل الأراء والحجج .

(المناظرة – الندوة – المناقشة – المفاوضات)

18- .... وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .

(المناظرة – الحجة القوية – المناقشة – المفاوضات)

أكمل :-

(للسمنة – الوجبات السريعة – الدهون – الطاقة – فقر الدم - البروتين)

1- تتعرض .... بسبب تناول الوجبات السريعة .

2- يسبب نقص معدن الحديد مرض ....

3- توفر مطاعم .... المصرية الطعام بسعر مناسب .

4- تعد الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا بـ .... المضرة .

5- توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من ....

عنوان الدرس: (الموضوع السابع) (البدائل الصحية للوجبات السريعة)

إعداد الأطعمة الصحية واختيارها :-

- بعد أن اكتسبنا فهمًا عميقًا لمخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازية وفهمنا أن الوجبات السريعة تتكون من نسبة عالية من السكر والدهون والملح وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية .

- ومن المهم قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية من أجل مقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى .

- يمكنا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .

الوجبات السريعة والبدائل :-

الوجبات السريعة	البدائل
الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة (غير صحية)	الاطعمة المشوية – المطهوة بالبخار أو بالفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي مثل زيت الزيتون .
الوجبات الخفيفة التي تحتوى على نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .	الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .
رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون .	الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات .
الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .	الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات .
الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض .	الأطعمة المعدة في المنزل مثل البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ومزيج الخضروات مثل السلطة .

الأطعمة الصحية ...... نكهة ألذ .

-تصبح الوجبات التقليدية لذيذة وتمتلك مزيجًا من النكهات وتشبع عند إضافة الأعشاب والتوابل والثوم والبصل عليها .

- يمكن رفع القيمة الغذائية من خلال إضافة الخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات ومسحوق الفول السوداني .

-تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية اللذيذة مثل الملوخية وهى من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية .

- الفول المدمس وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف .

- دلتا النيل تشتهر بطبق **المحشي** وهو عبارة عن لف الأوراق بالخضروات بالأرز والطماطم والبصل البقدونس .

- طبق **الويكا** (الباميا) الكشك الصعيدي المصنوع من القمح المجروش من منطقة الصعيد .

- وطبق **المندي** المشوي على الفحم والمدفون تحت الأرض من البيئة السيناوية **والصيادية** التي تأكل مع الأرز من البيئة الساحلية .

أخصائي التغذية :-

هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها ويشجع على تناول الطعام الصحي ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحة .

أسئلة الدرس السابع

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة من البدائل الصحية . ( )

2- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السكر وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية. ( )

3- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى . ( )

4- يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . ( )

5- يمكنا أستبدل رقائق الذرة والبطاطس بالأطعمة قليلة الدسم مثل الفشار أو المكسرات . ( )

6- طبق الويكا (الباميا) الكشك الصعيدي من منطقة الصعيد . ( )

7- الوجبات الصحية المعدة بالمنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية . ( )

8- الوجبات الخفيفة التي تحتوى على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر تعتبر وجبات سريعة . ( )

9- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف من الوجبات السريعة . ( )

10- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات وجبات سريعة . ( )

11- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية مثل البرجر والبيتزا . ( )

12- تعد الملوخية من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية . ( )

13- تشتهر منطقة الصعيد بطبق المندي فقط . ( )

14- الدهون المشبعة لها تأثير ضار بالصحة . ( )

15- الدقيق الأبيض صحي أكثر من دقيق الحبوب الكاملة . ( )

16- تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم . ( )

17- تفتقر الوجبات السريعة إلى السكر . ( )

18- المعجنات من الدقيق الأبيض تكون منخفضة الألياف . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الوجبة .... المعدة بالمنزل لذيذة ومغذية .

(السريعة – الصحية – الدسمة - الدهنية)

2- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الأطعمة ....

(الصحية – السريعة – الخفيفة – جميع ما سبق)

3- يعد .... مصدر نباتي غني بالبروتين والألياف .

(الفول المدمس – الملوخية – الويكا – الكشك)

4- يمكن أن تكون الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة ....عليها .

(التوابل – الأعشاب – الثوم والبصل – جميع ما سبق)

5- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز ....

(الويكا – الملوخية – الفول المدمس – الصيادية)

6- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في برميل مدفونة تحت الأرض ....

(الفول المدمس – الملوخية – الصيادية – المندي)

7-طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضروات بالأرز والطماطم والبصل هو ....

(المندي – الفول – المحشي – الويكا)

8- طبق يصنع من دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد ....

(المندي – الفول – المحشي – الكشك)

9- تحتوى الوجبات السريعة على نسبة عالية من ....

(الدهون – الفيتامينات – الألياف – البروتينات)

10- الدهون .... لها تأثير ضار بالصحة .

(الصحية – غير المشبعة – المشبعة - المفيدة)

11- أحد الأطعمة قليلة الدسم هي ....

(رقائق الذرة – رقائق البطاطس – الفشار والمكسرات – البرجر المقلي)

12- يعد الفول مصدرًا غنيا بـــ ....

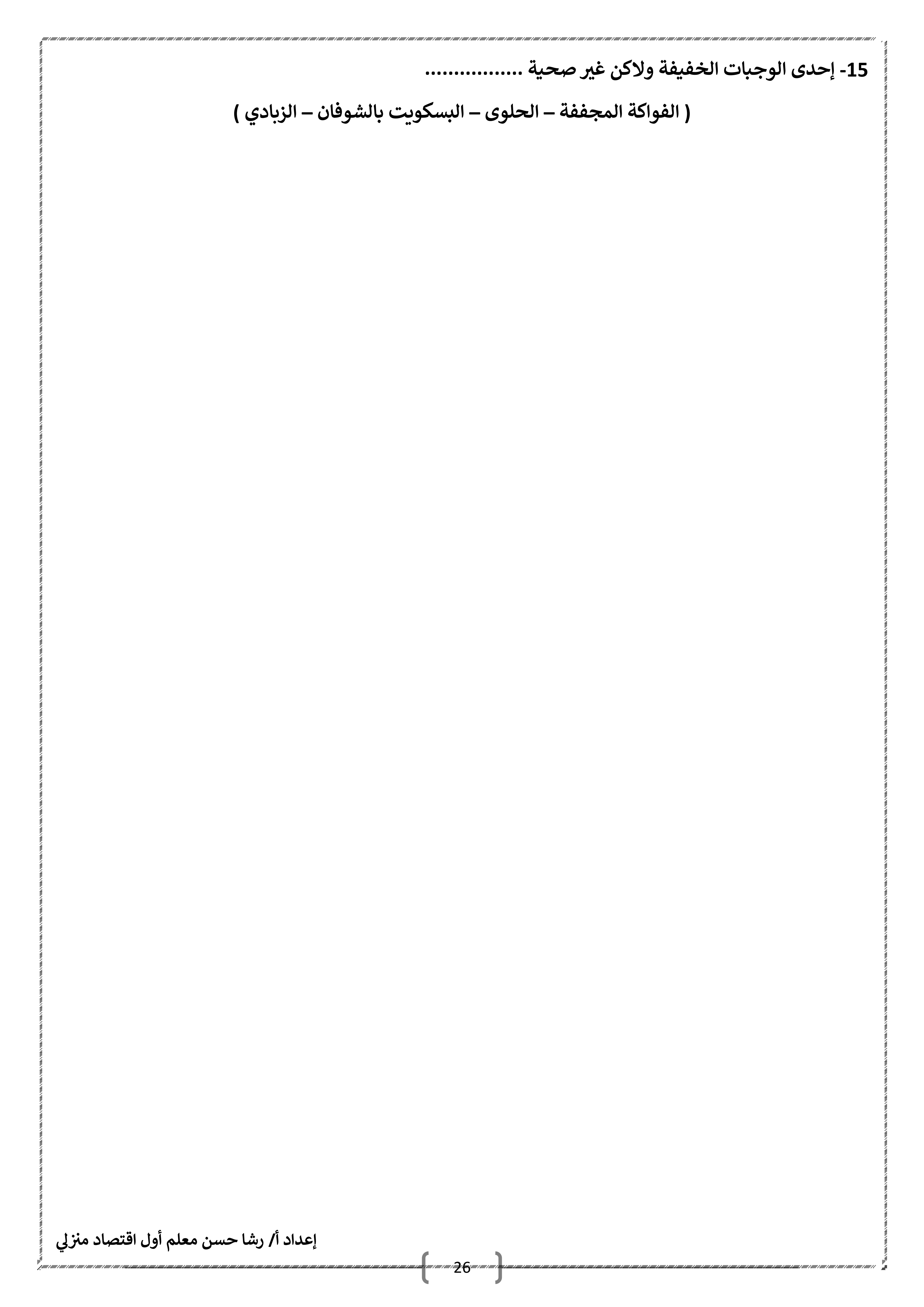
(الدهون والبروتين – البروتين والألياف – السكر والالياف – الكربوهيدرات والأملاح)

13- أحد الأكلات التقليدية المصرية الصحية ....

(البرجر – رقائق الذرة – الملوخية – الدجاج المقلي)

14- للحفاظ على الصحة تجنب إعداد الطعام بـ....................

(الشوي – البخار – الفرن – القلي)



15- إحدى الوجبات الخفيفة ولاكن غير صحية ....

(الفواكة المجففة – الحلوى – البسكويت بالشوفان – الزبادي)

عنوان الدرس:- (الموضوع الثامن) (الترويج للسياحة عبر المسرح)

تأليف السيناريو :-

- قرر التلاميذ أن تتناول حبكة مسرحيتهم أسطورة من أساطير أجدادنا المصريين القدماء الذين يسافرون حول العالم كسفراء للسياحة لإقناع الناس بزيارة مصر .

المشهد الأول :-

- في إنجلترا والطقس شتوي ورمادي وغائم .تخيل رؤية الإله رع يقرع النافذة وهم جالسون على الاريكة ويبدأ؟ حوار لطيف ينتهي بمدح جمال مصر قديمًا وحديثًا وانها أرض الشمس وان جوها دافئ وشواطئها جميلة ومواقعها الأثرية عريقة قد بناها القدماء المصريين من 7000 سنه .

الأزياء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع :-

-بالبحث علي الانترنت على ملابس رع ويبدأ بتنفدها بقصاصات الورق والنسيج الملون لصنع زيه . وينفذون نافذة من شرائح الكارتون

ويرسمون مشهدًا شتويًا على ورق خلفها ويصنعون أريكة من عدة كراسي مدمجة معًا . يشارك الجميع في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة وتبدأ المسرحية بتولي الأدوار المختلفة .

اعتبارات السلامة على المسرح :-

- على خشبة المسرح يتأكد الطلاب ان لا يوجد أسلاك إضاءة أو ميكرفون على الأرض قد تتسبب بتعثرهم .

- ويتأكدون من تركيب الجدار وديكور النافذة كي لا يسقط أحد .

- وألا ان تكون إضاءة المسرح في عيون الحضور ولا يلمس معدات الإضاءة الا الفني .

- يتبع الممثلون التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية الحركة على المسرح حتي لا يتعثر أو يصدمون بعضهم بعض عن طريق الخطأ وان يكون الجميع بأمان .

كتابة مسرحية من مشهد أو مشهدين :-

1- بلورة الأفكار وكتابة السيناريو :-

- من خلال الكتاب الموهوبين في مجموعتك أو المساهمة بأفكار إبداعية والتركيز على كتابة السيناريو ونستعين بص 39 لمساعدتك .

- حدد موضوع كل مشهد وعين الشخصيات والإطار الزمني لكل مشهد مختلف عن المشهد الأخر ولكل مشهد بداية وعقدة وخاتمة وان يكون المشهدين قصة واحدة مترابطة .

- المشهد (هو جزء من المسرحية ككل)

- الإعداد (هو الإطاران المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية

- الحبكة (هي السلسلة من الأحداث المترابطة) .

2- إعداد الأزياء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع :-

- التفكير بطريقة إبداعية لإعداد قائمة بجميع المناظر وعناصر الأزياء والإعداد الداعمة التي ستحتاج إليها (ملابس وقبعات) من دولابك بالمنزل .

3- تعين الأدوار وعمل بروفات للتدريب على المشاهد :-

- تعيين الممثلين والمخرجين ومدير المسرح وفني الإضاءة وعناصر أخري مثل الموسيقي أو التصوير بالفيديو للمسرحية .

4- أراء المشاهد للجمهور :-

يتم أداء المسرحية أمام زملائك والمعلمين وأفراد أسرتك أو أفراد المجتمع .

أسئلة الموضوع الثامن (الترويـج للسياحة عبر المسرح)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- ليس من المفيد تقديم مسرحية لترويـج السياحة في مصر . ( )

2- يمكنك أنت وزملائك في الفصل تقديم مسرحية تحتفي بمصر . ( )

3- يمكن الحصول على شخصيات للمسرحية عن طريق البحث في الانترنت مثل شخصية رع . ( )

4- يمكنكم استخدام قصاصات الورق والنسيج الملون لصنع الأزياء للمسرحية . ( )

5- يتحقق التلاميذ بانه لا يوجد ما يعقهم على أرض المسرح حتي لا يتعثروا . ( )

6- يجب ان يتناغم المشهدان ليخبرا قصة واحدة مترابطة . ( )

7- يمكن إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك . ( )

8- المشهد هو جزء من المسرحية ككل . ( )

9- الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ( )

10- يمكن للمسرح أن يساهم في الترويـج للسياحة . ( )

11- الإطار الزمنى هو سلسلة من الأحداث المترابطة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تحرص أنت وزملائك ألا .... إضاءة المسرح في عيون الحضور .

(تسطع – تطفئ – تخمد – جميع ما سبق)

2- يمكن أن يشارك .... في إعداد السيناريو والازياء والعناصر الداعمة .

(طالب – جميع الطلاب – طالبان – 3 طلاب)

3- يتبع .... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .

(المؤلف – المخرج – فني الديكور – الممثلون)

4- .... هو جزء من المسرحية ككل .

(المشهد – الإعداد – الحبكة – السيناريو)

5- يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني ....

(مختلف – متشابه – متطابق – متماثل)

6- يكون لكل .... بداية وعقد وخاتمة .

(المشهد – الإعداد – الحبكة – السيناريو)

7- للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية من المعبودات .... ومنها رع .

(العراقية – السورية – المصرية – المغربية)

8- يمكن صنع أزياء المسرحية الصفية من ....

(قطع الحديد – النسيج الملون – الماء – الصخور)

9- تستخدم شرائح الكرتون غي المسرحيات الصفية لصناعة ....

(الأزياء – الشخصيات – الديكور – الإضاءة)

10- أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية ....

(الطبيب – المعلم – السباك – المخرج)

11- أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا ....

(الممثل – المخرج – الفني – المدير)

أكمل :-

(المشهد – الأزياء – للسياحة – اسلاك الميكرفون – الحبكة – الإضاءة)

1- يمكن استخدام المسرح للترويج ....

2- يعد .... هو جزء من أحداث المسرحية ككل .

3- سلسلة من الأحداث المترابطة هي ....

4- لتجنب تعثر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة .... من على المسرح .

5- يستخدم النسيج الملون في صناعة ....

المراجعة رقم (7)

اختبار شهر فبراير





أسئلة الموضوع الأول : السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة فقط. ( )
٢- لا يمكن أن ينتج من استخدام المواد الكيميائية أي إصابات بالحروق. ( )
٣- تعتبر الحروق من الدرجة الاولي هي الأبسط. ( )
٤- طبقة الأدمة هي الطبقة الخارجية للجلد. ( )
٥- طبقة (البشر) هي الطبقة الخارجية من الجلد. ( )
٦- طبقة (الادمة) هي الطبقة الخارجية من الجلد. ( )
٧- طبقة (الادمة) هي الطبقة الثانية من الجلد. ( )
٨- تُعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي الأشد خطورة. ( )
٩- تدمر الحروق من الدرجة الأولى جميع طبقات الجلد. ( )
١٠- لا تتطلب الحروق من الدرجة الثالث العلاج في المستشفى. ( )
١١- من أجل تجنب الإصابة بالحروق، يجب توخي الحذر من المخاطر المحيطة. ( )
١٢- لعلاج الحروق البسيطة ضع كريم أو مرهم الحروق، على الجزء المصاب. ( )
١٣- اتصل بالإسعاف في حالات الحروق من الدرجة الثالثة أو من الدرجة الثانية الكبيرة. ( )
١٤- يجب أن تتوخى الحذر عند استخدام موقد اللهب في معمل العلوم. ( )
١٥- عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس، من الضروري أخذ حمام بارد. ( )
١٦- غير ضروري أزالة أي إكسسوارات في محيط منطقة الحرق. ( )
١٧- لا ينصح بتغطية منطقة الحرق بشاش. ( )
١٨- يجب عليك أن لا تلمس منطقة الحرق. ( )
١٩- ينصح باستخدام معجون الأسنان لاسعاف الحروق. ( )
٢٠- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا معدنية. ( )
٢١- لا تلمس مصدر التيّار مباشرة حتى لا تصاب بصدمة كهربائية. ( )
٢٢- لا تلمس شخصا ما زال على اتّصال مباشر بتيار كهربائي. ( )
٢٣- يمكنك تحريك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء. ( )
٢٤- يمكنك طلب المساعدة من الزائرة الصحية اثناء الإصابة في معمل العلوم. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الحروق من الدرجة .... غالبا ما يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة العدوى.

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٢- هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

أ- الحروق ب- نزلات البرد ج- النزيف د- ارتجاج المخ

٣- تعتبر الحروق من الدرجة الأولى هي ....

أ- الأخطر ب- الأبسط ج- الأصعب د- الأشدة خطورة

٤- قد يسبب الحرق من .... احمرار اوألما للمصاب؛

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٥- الحروق من الدرجة .... تكون هذه الحروق هي أكثر إيلاما.

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٦- قد يسبب الحرق من .... احمرار اوألما للمصاب؛

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٧- تؤثر الحروق من الدرجة الأولى على .... من الجلد.

أ- الطبقة الثانية ب- الطبقة الخارجية ج- كل الطبقات د- الأدمة

٨- تؤثر الحروق من الدرجة الثانية على .... من الجلد.

أ- الطبقة الثانية فقط ب- الطبقة الخارجية فقط ج- كل الطبقات د- الأدمة والبشرة

٩- تؤثر الحروق من الدرجة الثالثة على .... من الجلد.

أ- الطبقة الثانية ب- الطبقة الخارجية ج- كل الطبقات د- البشرة

١٠- تعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي ....

أ- الأخطر ب- الأبسط ج- الأكثر ايلاما د- الأشدة خطورة

١١- لا تستخدم العلاجات المنزلية مثل .... اثناء علاج الحروق.

أ- معجون الأسنان ب- الكريم المطهر ج- الشاش المعقم د- مرهم الحروق

١٢- الرقم الخاص بالاتصال بالاسعاف هو ....

أ- ١٢١ ب- ١٨٠ ج- ١٢٣ د- ١١١

١٣- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا ....

أ- معدنية ب- خشبية ج- نحاسية د- حديدية

١٤- لإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب، ضع يدك على .... المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة.

أ- رأس ب- قدم ج- منتصف صدر د- يد

أسئلة الموضوع الثاني : إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال السباكة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يفتقد السباك لاحتياطات السلامة المهنية أثناء العمل. (   )
٢- ترتيب أماكن عمل السباك تقلل من مخاطر التعثّر. (   )
٣- يجب على السباك استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط. (   )
٤- ارتداء الخوذات الواقية الصلبة غير ضروري في المواقع الصناعية. (   )
٥- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولا تحمي السباك المواد الكيميائية. (   )
٦- تساعد الأقنعة السبّاكين على تجنّب استنشاق الغبار والأبخرة. (   )
٧- تساعد النظارات الواقية على حماية العينَين من تناثر السوائل وتساقط الحطام. (   )
٨- تسمح أحذية السلامة بانزلاق السباكين . (   )
٩- تمنع أحذية السلامة إصابة السباك بالقطع المتناثرة في الموقع. (   )
١٠- نادر ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي. (   )
١١- يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطيرة على السباك. (   )
١٢- تُسهم احتياطات السلامة في حماية السبّاكين من الإصابات أو الأمراض. (   )
١٣- يحرص السباك على ألا تتبلل الأسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية. (   )
١٤- يتعين على السباكين استخدام أدواتهم بعناية. (   )
١٥- يجب على السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب على مسافة قريبة من المواد القابلة للاشتعال. (   )
١٦- عند تصريف المياه، تُصرف مصيدة المياه الروائح الكريهة معه عبر الأنبوب. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... على حماية العينَين من تناثر السوائل وتساقط الحطام.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- الخوذات الواقية

٢- تمنع .... انزلاق السباكين وإصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- الخوذات الواقية

٣- ارتداء .... الصلبة ضرورية في المواقع الصناعية.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- الخوذات الواقية

٤- تحمي .... يدين السباك من المواد الكيميائية والحروق والحوادث المرتبطة بالأدوات.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- القفازات

٥- يتعين على السباكين استخدام أدواتهم ....

أ- بعناية ب- بتهور ج- باستهتار د- بخمول

٦- يجب أن يرتدي السباك عند العمل على أعمال القطع أو الحفر أو أي أنشطة أخرى تبعث الغبار.

أ- قفازات ب نظارات واقية ج- قناع د- جميع ما سبق

٧- يحرص السباك على ألا تتبلل الأسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر ....

أ- الحريق ب- الاختناق ج- الصدمات الكهربائية د- جميع ما سبق

٨- يجب على السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب على مسافة .... من المواد القابلة للاشتعال.

أ- قريبة ب- بعيدة ج- متوسطة د- غير محددة

٩- تمنع انتشار الغازات الكريهة الناجمة عن نظام الصرف الصحي في أنحاء المنزل

أ- المواسير ب- معجون اللصق ج- كوع الرائحة د- المحبس

١٠- يستخدمه السباك للحام الانابيب.

أ- مشعل البروبان ب- المنشار ج- المطرقة د- المفك

١١- تسمي المواسير أو الانابيب المستخدمة لنقل المياه في المنزل .

أ- مواسير الفريون ب- مواسير البولي فينيل كلوريد ج- مواسير النحاس د- جميع ماسبق

أسئلة الموضوع الثالث : المربّى

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تطهى المربى على درجة حرارة ١٠٥درجة مئوية، حتّى يتماسك قوامها. ( )
٢- تُعتبر المربى مصدرا جيدا للفيتامينات والأملاح المعدنية . ( )
٣- تتميز المربى الجيدة بأن قوامها غير متماسك. ( )
٤- لايمكن عمل مربى مكونة من الخضروات. ( )
٥- يجب أن يتم عمل المربى بدون إضافة سكر نهائي. ( )
٦- إضافة البكتين لتماسك قوام المربّى يكون اختياري. ( )
٧- يتم إضافة حامض الستريك لتماسك قوام المربى. ( )
٨- عند اعداد المربى يجب غسل الفاكهة جيدا وتقطيعها. ( )
٩- تحتوي فاكهة التفاح، على نسبة بكتين أقل من غيرها. ( )
١٠- يُضاف حامض الستريك إلى القليل من الماء الدافئ عند اعداد المربى . ( )
١١- يُقلب خليط المرى جيدا أخرى حتّى تصبح المربّى جاهزا. ( )
١٢- يجب تعقيم برطمانات المربى جيدا في إناء وغمرها بالماء قبل التعبئة. ( )
١٣- تُترك المربى بعد تعبئتها في البرطمان حتّى تبرد ثم تُغلق بإحكام. ( )
١٤- عند تحضير برطمنات المربى دعها تغل لمدة عشر دقائق قبل تعبئتها. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- .... هي خليط مكون من ثمار الفاكهة ومضاف إليه السكر وحامض الستريك (ملح الليمون) ومطهية.

أ- المربي ب- اللبن الزبادي ج- العصير د- جميع ما سبق

٢- من الأدوات المستخدمة لاعداد المربى ....

أ- اناء كبير ب- سكين ولوح تقطيع ج- ميزان رقمي د- جميع ما سبق

٣- من المكونات الأساسية للمربي ....

أ- فاكهة طازجة ب- سكر ج- حامض الستريك د- جميع ماسبق

٤- يضاف .... لتماسك قوام المربّى.

أ- البكتين ب- السكر ج- حامض الستريك د- الفاكهة الطازجة

٥- يضاف .... لحفظ المربّى

أ- البكتين ب- السكر ج- حامض الستريك د- الفاكهة الطازجة

٦- هي مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى

أ- البكتين ب- السكر ج- حامض الستريك د- الفاكهة الطازجة

٧- كمية السكر التي تحتاجها عند اعداد المربى هي بمقدار .... سكر لكل كجم من ثمار الفاكهة.

أ- ١ كجم ب- ٢ كجم ج- ٣ كجم د- نصف كجم

٨- يُقلب خليط المربى على نار .... للطهي وإذابة السكر.

أ- هادئة ب- عالية ج- حامية د- جميع ما سبق

٩- يُضاف حامض الستريك إلى القليل من الماء .... عند اعداد المربى .

أ- البارد ب- الفاتر ج- المثلج د- الدافىء

١٠- تُعبأ المربّى وهي .... في البرطمانات

أ- ساخنة ب- باردة ج- متجمدة د- مثلجة

أسئلة الموضوع الرابع : اللبن الزبادي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- البكتريا التي تخمر اللبن الزيادي هي بكتيريا ضارة للجهاز الهضمي. (   )

٢- اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك. (   )

٣- يعد اللبن الزبادي من الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء. (   )

٤- من مميزات الزبادي الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حمضي. (   )

٥- يتم حفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في عبّوات معقمة ومغلقة. (   )

٦- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لازع وحمضي التحضين لفترة قصيرة. (   )

٧- مرحلة التحضين تعطي الزبادي وتمنحه قوامه السميك. (   )

٨- في المصنع، يتم سكب الزبادي في عبوات بلاستيكية. (   )

٩- تشريش الزبادي يكون بسبب طول مدة التحضين. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك؛

أ- المربي   ب- اللبن الزبادي   ج- العصير   د- جميع ما سبق

٢- يعد مصدرا جيدا للبروتين والكالسيوم؛

أ- المربي   ب- اللبن الزبادي   ج- العصير   د- جميع ما سبق

٣- يُسخن اللبن إلى ٩٠درجة مئوية لمدة عشر دقائق .... الميكروبات الضارة لتحسين القوام النهائي.

أ- لقتل   ب- لزيادة   ج- لتكاثر   د- نمو

٤- يُبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى ٤٠درجة مئوية، وتجنب .... الميكروبات الضارة.

أ- قتل   ب- إزالة   ج- نمو   د- جميع ماسبق

٥- يبرد اللبن بسرعة لدرجة حرارة .... مئوية لنمو البكتيريا المفيدة (الصحية) أثناء اعداد اللبن الزيادي.

أ- ٤٠   ب- ٩٠   ج- ١٠٠   د- صفر

٦- .... هي زبادي من يوم سابق،

أ- بادئات التخمر   ب- الزبادي الطازج   ج- اللبن   د- حميع ماسبق

٧- يتحول سكر اللاكتوز (سكر اللبن) إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتيريا في مرحلة ....

أ- التسخين ب- التبريد ج- التحضين د- التخمير

٨- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لازع وحمضي التحضين لفترة ....

أ- قصيرة ب- سريعة ج- متوسطة د- طويلة

٩- يُحفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في عبّوات ....

أ- معقمة ومغلقة ب- غير معقمة ج- عادية د- جميع ما سبق

١٠- يتسبب انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من ٤٠ – ٤٥ درجة مئوية في جعل الزبادي

أ- طعمه لازع ب- غير متماسك القوام ج- تشريش اللبن د- طعمه جيد

أسئلة الموضوع الخامس : المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا تسبب المشروبات الغازية في زيادة الوزن. ( )

٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري. ( )

٣- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم، ( )

٤- تعد المشروبات الغازية الدايت ليست الخيارا الصحيا البديل للمشروبات الغازية. ( )

٥- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي. ( )

٦- تكثر في المشروبات الغازية الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف. ( )

٧- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات . ( )

٨- تناول المشروبات الغازية طوال اليوم، تقلل من تناول المشروبات والأطعمة الأخرى. ( )

٩- قد تُصاب بسوء التغذية بسبب الإفراط في تناوله السكر فقط. ( )

١٠- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية سلبًا على صحتك وتؤدي إلى مشكلات صحية

أ- السكر ب- الملح ج- الفاكهة د- الفيتامينات

٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

أ- ارتفاع الضغط الدم ب- السكري ج- السرطان د- الانيميا

٣- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير .... على البكتريا المفيدة في المعدة.

أ- نافع ب- مفيد ج- جيد د- ضار

٤- إستهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى ....

أ- زيادة الشهية، ب- زيادة استهلاك السعرات الحرارية ج- زيادة الوزن. د- جميع ما سبق

٥- يعيق حمض .... الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

أ- الستريك ب- الليمون ج- اللكتيك د- الفوسفوريك

٦- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

أ- المشروبات الغازية الدايت ب- العصائر الصناعية ج- الوجبات السريعة د- المشرويات الصحية

أسئلة الموضوع السادس : الوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- في الماضي الجميل عند إعداد الوجبات المميزة يتم تناولوها مع الأُسرة في المناسبات . ( )

٢- وجبات الماضي كانت لا تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو. ( )

٣- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضرطلب الوجبات السريعة. ( )

٤- الكبد، يُعد مصدرا غنيّا بـ البروتين فقط. ( )

٥- يعتبر الكبد غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم. ( )

٦- ساهم مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية في زيادة الإقبال على الوجبات السريعة. ( )

٧- تناول الوجبات الصحية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية. ( )

٨- كشفت الإحصاءات أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حاليّا من زيادة الوزن أو السمنة. ( )

٩- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما،ويقدم الفريق الآخر حججا ضده. ( )

١٠- عند المناظرة يجب عليك إستخدم مصادرموثوقة للبحث عن معلومات مثل بنك المعرفة المصري. ( )

١١- المناظر الكفؤ هو الذي يكون على استعداد للرد على حجج الطرف المقابل. ( )

١٢- ويقوم الطالب بإدارة المناظرة ليؤكد على المعلومة الصحيحة. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

أ- الحاضر ب- الماضي ج- الوقت الحالي د- الماضي والحاضر

٢- تعد من امثلة وجبات الماضي كانت تُقدم مع الفلفل الملون وتعد وجبة لذيذة للغاية، وصحية.

أ- البيتزا ب- الكبد الاسكندراني ج- الشاورما د- البرجر

٣- يُعد مصدرا غنيّا بـ البروتين، والحديد، والفيتامين B2 والفيتامين B12والفيتامين A .

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٤- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٥- تشتهر باحتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٦- تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- كشفت الاحصائيات .... مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني.

أ- انخفاض انتشار ب- ارتفع انتشار ج- انعدام انتشار د- ندرة انتشار

٨- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل فقر الدم الناتج عن ....

أ- نقص الفيتامينات ب- زيادة السكر ج- ارتفاع الحرارة د- نقص الحديد

٩- .... هي تبادل الآراء والحجج.

أ- المناظرة ب- الندوة ج- المناقشة د- المفاوضات

١٠- .... هي تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية.

أ- الحجة العادية ب- الحجة الضعيفة ج- الحجة القوية د- جميع ماسبق

أسئلة الموضوع السابع : البدائل الصحية للوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تحتوي الوجبات الصحية على نسبة عالية من الدهون، والسكريات والملح. ( )

٢- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى. ( )

٣- تفتقر الوجبات الصحية إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف. ( )

٤- الوجبة الصحية المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية. ( )

٥- الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصة الدهون المشبعة غير الصحية. ( )

٦- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر من الوجبات السريعة. ( )

٧- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة وجبات صحية. ( )

٨- تعد رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون وجبات سريعة. ( )

٩- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح، مثل الفيشار أو المكسرات وجبات سريعة. ( )

١٠- يعد الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض من الوجبات الصحية. ( )

١١- تعد الأطعمة المعدة في المنزل، مثل البرجر قليل الملح، واللحوم الخالية من الدهون وجبات صحية. ( )

١٢- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية واللذيذة، مثل البرجر والبيتزا ( )

١٣- تعد الملوخية من الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية، ( )

١٤- تشتهر منطقة الصعيد بطبق الكشك فقط. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تفتقر الوجبات .... إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٢- الوجبة .... المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٣- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون اطعمة.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٤- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة .... عليها.

أ- الأعشاب ب التوابل ج- الثوم والبصل د- جميع ما سبق

٥- وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- البامية د- المندي

٦- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٧- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٨- طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- المحشي د- المندي

٩- عبارة عن دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الكشك د- المندي

أسئلة الموضوع الأول : السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة فقط. (خ)
٢- لا يمكن أن ينتج من استخدام المواد الكيميائية أي إصابات بالحروق. (خ)
٣- تعتبر الحروق من الدرجة الاولي هي الأبسط. (ص)
٤- طبقة الأدمة هي الطبقة الخارجية للجلد. (خ)
٥- طبقة (البشر) هي الطبقة الخارجية من الجلد. (ص)
٦- طبقة (الادمة) هي الطبقة الخارجية من الجلد. (خ)
٧- طبقة (الادمة) هي الطبقة الثانية من الجلد. (ص)
٨- تُعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي الأشد خطورة. (ص)
٩- تدمر الحروق من الدرجة الأولى جميع طبقات الجلد. (خ)
١٠- لا تتطلب الحروق من الدرجة الثالث العلاج في المستشفى. (خ)
١١- من أجل تجنب الإصابة بالحروق، يجب توخي الحذر من المخاطر المحيطة. (ص)
١٢- لعلاج الحروق البسيطة ضع كريم أو مرهم الحروق، على الجزء المصاب. (ص)
١٣- اتصل بالإسعاف في حالات الحروق من الدرجة الثالثة أو من الدرجة الثانية الكبيرة. (ص)
١٤- يجب أن تتوخى الحذر عند استخدام موقد اللهب في معمل العلوم. (ص)
١٥- عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس، من الضروري أخذ حمام بارد. (ص)
١٦- غير ضروري أزالة أي إكسسوارات في محيط منطقة الحرق. (خ)
١٧- لا ينصح بتغطية منطقة الحرق بشاش. (خ)
١٨- يجب عليك أن لا تلمس منطقة الحرق. (ص)
١٩- ينصح باستخدام معجون الأسنان لاسعاف الحروق. (خ)
٢٠- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا معدنية. (خ)
٢١- لا تلمس مصدر التيّار مباشرة حتى لا تصاب بصدمة كهربائية. (ص)
٢٢- لا تلمس شخصا ما زال على اتّصال مباشر بتيار كهربائي. (ص)
٢٣- يمكنك تحريك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء. (خ)
٢٤- يمكنك طلب المساعدة من الزائرة الصحية اثناء الإصابة في معمل العلوم. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الحروق من الدرجة .... غالبا ما يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة العدوى.

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٢- هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

أ- الحروق ب- نزلات البرد ج- النزيف د- ارتجاج المخ

٣- تعتبر الحروق من الدرجة الأولى هي ....

أ- الأخطر ب- الأبسط ج- الأصعب د- الأشدة خطورة

٤- قد يسبب الحرق من الأولى .... احمرار اوألما للمصاب؛

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٥- الحروق من الدرجة .... تكون هذه الحروق هي أكثر إيلاما.

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٦- قد يسبب الحرق من الدرجة .... احمرار اوألما للمصاب؛

أ- الأولى ب- الثانية ج- الثالثة د- الثالثة الشديدة

٧- تؤثر الحروق من الدرجة الأولى على .... من الجلد.

أ- الطبقة الثانية ب- الطبقة الخارجية ج- كل الطبقات د- الأدمة

٨- تؤثر الحروق من الدرجة الثانية على .... من الجلد.

أ- الطبقة الثانية فقط ب- الطبقة الخارجية فقط ج- كل الطبقات د- البشرة والأدمة

٩- تؤثر الحروق من الدرجة الثالثة على .... من الجلد.

أ- الطبقة الثانية ب- الطبقة الخارجية ج- كل الطبقات د- البشرة

١٠- تعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي ....

أ- الأخطر ب- الأبسط ج- الأكثر ايلاما د- الأشدة خطورة

١١- لا تستخدم العلاجات المنزلية مثل .... اثناء علاج الحروق.

أ- معجون الأسنان ب- الكريم المطهر ج- الشاش المعقم د- مرهم الحروق

١٢- الرقم الخاص بالاتصال بالاسعاف هو ....

أ- ١٢١ ب- ١٨٠ ج- ١٢٣ د- ١١١

١٣- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا ....

أ- معدنية ب- خشبية ج- نحاسية د- حديدية

١٤- لإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب، ضع يدك على .... المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة.

أ- رأس ب- قدم ج- منتصف صدر د- يد

أسئلة الموضوع الثاني : إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال السباكة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يفتقد السباك لاحتياطات السلامة المهنية أثناء العمل. (خ)

٢- ترتيب أماكن عمل السباك تقلل من مخاطر التعثّر. (ص)

٣- يجب على السباك استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط. (ص)

٤- ارتداء الخوذات الواقية الصلبة غير ضروري في المواقع الصناعية. (خ)

٥- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولا تحمي السباك المواد الكيميائية. (خ)

٦- تساعد الأقنعة السبّاكين على تجنّب استنشاق الغبار والأبخرة. (ص)

٧- تساعد النظارات الواقية على حماية العينَين من تناثر السوائل وتساقط الحطام. (ص)

٨- تسمح أحذية السلامة بانزلاق السباكين . (خ)

٩- تمنع أحذية السلامة إصابة السباك بالقطع المتناثرة في الموقع. (ص)

١٠- نادر ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي. (خ)

١١- يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطيرة على السباك. (ص)

١٢- تُسهم احتياطات السلامة في حماية السبّاكين من الإصابات أو الأمراض. (ص)

١٣- يحرص السباك على ألا تتبلل الأسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية. (ص)

١٤- يتعين على السباكين استخدام أدواتهم بعناية. (ص)

١٥- يجب على السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب على مسافة قريبة من المواد القابلة للاشتعال. (خ)

١٦- عند تصريف المياه، تُصرف مصيدة المياه الروائح الكريهة معه عبر الأنبوب. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... على حماية العينَين من تناثر السوائل وتساقط الحطام.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- الخوذات الواقية

٢- تمنع .... انزلاق السباكين وإصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- الخوذات الواقية

٣- ارتداء .... الصلبة ضرورية في المواقع الصناعية.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- الخوذات الواقية

٤- تحمي .... يدين السباك من المواد الكيميائية والحروق والحوادث المرتبطة بالأدوات.

أ- أحذية السلامة   ب- النظارات الواقية   ج- الأقنعة   د- القفازات

٥- يتعين على السباكين استخدام أدواتهم ....

أ- بعناية   ب- بتهور   ج- باستهتار   د- بخمول

٦- يجب أن يرتدي السباك عند العمل على أعمال القطع أو الحفر أو أي أنشطة أخرى تبعث الغبار.

أ- قفازات   ب نظارات واقية   ج- قناع   د- جميع ما سبق

٧- يحرص السباك على ألا تتبلل الأسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر ....

أ- الحريق   ب- الاختناق   ج- الصدمات الكهربائية د- جميع ما سبق

٨- يجب على السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب على مسافة .... من المواد القابلة للاشتعال.

أ- قريبة   ب- بعيدة   ج- متوسطة   د- غير محددة

٩- تمنع انتشار الغازات الكريهة الناجمة عن نظام الصرف الصحي في أنحاء المنزل

أ- المواسير   ب- معجون اللصق   ج- كوع الرائحة   د- المحبس

١٠- يستخدمه السباك للحام الانابيب.

أ- مشعل البروبان   ب- المنشار   ج- المطرقة   د- المفك

١١- تسمي المواسير أو الانابيب المستخدمة لنقل المياه في المنزل .

أ- مواسير الفريون   ب- مواسير البولي فينيل كلوريد ج- مواسير النحاس   د- جميع ماسبق

أسئلة الموضوع الثالث : المربّى

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تطهى المربى على درجة حرارة ١٠٥درجة مئوية، حتّى يتماسك قوامها. (ص)

٢- تُعتبر المربى مصدرا جيدا للفيتامينات والأملاح المعدنية . (ص)

٣- تتميز المربى الجيدة بأن قوامها غير متماسك. (خ)

٤- لايمكن عمل مربى مكونة من الخضروات. (خ)

٥- يجب أن يتم عمل المربى بدون إضافة سكر نهائي. (خ)

٦- إضافة البكتين لتماسك قوام المربّى يكون اختياري. (ص)

٧- يتم إضافة حامض الستريك لتماسك قوام المربى. (خ)

٨- عند اعداد المربى يجب غسل الفاكهة جيدا وتقطيعها. (ص)

٩- تحتوي فاكهة التفاح، على نسبة بكتين أقل من غيرها. (خ)

١٠- يُضاف حامض الستريك إلى القليل من الماء الدافئ عند اعداد المربى . (ص)

١١- يُقلب خليط المرى جيدا أخرى حتّى تصبح المربّى جاهزا. (ص)

١٢- يجب تعقيم برطمانات المربى جيدا في إناء وغمرها بالماء قبل التعبئة. (ص)

١٣- تُترك المربى بعد تعبئتها في البرطمان حتّى تبرد ثم تُغلق بإحكام. (ص)

١٤- عند تحضير برطمنات المربى دعها تغل لمدة عشر دقائق قبل تعبئتها. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- .... هي خليط مكون من ثمار الفاكهة ومضاف إليه السكر وحامض الستريك (ملح الليمون) ومطهية.

أ- المربي ب- اللبن الزبادي ج- العصير د- جميع ما سبق

٢- من الأدوات المستخدمة لاعداد المربى ....

أ- اناء كبير ب- سكين ولوح تقطيع ج- ميزان رقمي د- جميع ما سبق

٣- من المكونات الأساسية للمربي ....

أ- فاكهة طازجة ب- سكر ج- حامض الستريك د- جميع ماسبق

٤- يضاف .... لتماسك قوام المربّى.

أ- البكتين ب- السكر ج- حامض الستريك د- الفاكهة الطازجة

٥- يضاف .... لحفظ المربّى

أ- البكتين ب- السكر ج- حامض الستريك د- الفاكهة الطازجة

٦- هي مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى

أ- البكتين ب- السكر ج- حامض الستريك د- الفاكهة الطازجة

٧- كمية السكر التي تحتاجها عند اعداد المربى هي بمقدار .... سكر لكل كجم من ثمار الفاكهة.

أ- ١ كجم ب- ٢ كجم ج- ٣ كجم د- نصف كجم

٨- يُقلب خليط المربى على نار .... للطهي وإذابة السكر.

أ- هادئة ب- عالية ج- حامية د- جميع ما سبق

٩- يُضاف حامض الستريك إلى القليل من الماء .... عند اعداد المربى .

أ- البارد ب- الفاتر ج- المثلج د- الدافىء

١٠- تُعبأ المربّى وهي .... في البرطمانات

أ- ساخنة ب- باردة ج- متجمدة د- مثلجة

أسئلة الموضوع الرابع : اللبن الزبادي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- البكتريا التي تخمر اللبن الزبادي هي بكتيريا ضارة للجهاز الهضمي. (خ)
٢- اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك. (ص)
٣- يعد اللبن الزبادي من الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء. (ص)
٤- من مميزات الزبادي الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حمضي. (خ)
٥- يتم حفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في عبّوات معقمة ومغلقة. (ص)
٦- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لازع وحمضي التحضين لفترة قصيرة. (خ)
٧- مرحلة التحضين تعطي الزبادي وتمنحه قوامه السميك. (ص)
٨- في المصنع، يتم سكب الزبادي في عبوات بلاستيكية. (ص)
٩- تشريش الزبادي يكون بسبب طول مدة التحضين. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك؛
أ- المربي ب- اللبن الزبادي ج- العصير د- جميع ما سبق

٢- يعد مصدرا جيدا للبروتين والكالسيوم؛
أ- المربي ب- اللبن الزبادي ج- العصير د- جميع ما سبق

٣- يُسخن اللبن إلى ٩٠درجة مئوية لمدة عشر دقائق .... الميكروبات الضارة لتحسين القوام النهائي.
أ- لقتل ب- لزيادة ج- لتكاثر د- نمو

٤- يُبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى ٤٠درجة مئوية، وتجنب .... الميكروبات الضارة.
أ- قتل ب- إزالة ج- نمو د- جميع ماسبق

٥- يبرد اللبن بسرعة لدرجة حرارة .... مئوية لنمو البكتيريا المفيدة (الصحية) أثناء اعداد اللبن الزيادي.
أ- ٤٠ ب- ٩٠ ج- ١٠٠ د- صفر

٦- .... هي زبادي من يوم سابق،
أ- بادئات التخمر ب- الزبادي الطازج ج- اللبن د- حميع ماسبق

٧- يتحول سكر اللاكتوز (سكر اللبن) إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتيريا في مرحلة ....

أ- التسخين ب- التبريد ج- التحضين د- التخمير

٨- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لازع وحمضي التحضين لفترة ....

أ- قصيرة ب- سريعة ج- متوسطة د- طويلة

٩- يُحفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في عبّوات ....

أ- معقمة ومغلقة ب- غير معقمة ج- عادية د- جميع ما سبق

١٠- يتسبب انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من ٤٠ – ٤٥ درجة مئوية في جعل الزبادي

أ- طعمه لازع ب- غير متماسك القوام ج- تشريش اللبن د- طعمه جيد

أسئلة الموضوع الخامس : المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا تسبب المشروبات الغازية في زيادة الوزن. (خ)

٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري. (ص)

٣- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم، (خ)

٤- تعد المشروبات الغازية الدايت ليست الخيارا الصحيا البديل للمشروبات الغازية. (ص)

٥- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي. (خ)

٦- تكثر في المشروبات الغازية الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف. (خ)

٧- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات . (ص)

٨- تناول المشروبات الغازية طوال اليوم، تقلل من تناول المشروبات والأطعمة الأخرى. (ص)

٩- قد تُصاب بسوء التغذية بسبب الإفراط في تناوله السكر فقط. (ص)

١٠- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية سلبًا على صحتك وتؤدي إلى مشكلات صحية

أ- السكر ب- الملح ج- الفاكهة د- الفيتامينات

٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

أ- ارتفاع الضغط الدم ب- السكري ج- السرطان د- الانيميا

٣- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير .... على البكتريا المفيدة في المعدة.

أ- نافع ب- مفيد ج- جيد د- ضار

٤- إستهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى ....

أ- زيادة الشهية، ب- زيادة استهلاك السعرات الحرارية ج- زيادة الوزن. د- جميع ما سبق

٥- يعيق حمض .... الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

أ- الستريك ب- الليمون ج- اللكتيك د- الفوسفوريك

٦- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

أ- المشروبات الغازية الدايت ب- العصائر الصناعية ج- الوجبات السريعة د- المشروبات الصحية

أسئلة الموضوع السادس : الوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- في الماضي الجميل عند إعداد الوجبات المميزة يتم تناولوها مع الأُسرة في المناسبات . (ص)

٢- وجبات الماضي كانت لا تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو. (خ)

٣- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضرطلب الوجبات السريعة. (ص)

٤- الكبد، يُعد مصدرا غنيّا بـ البروتين فقط. (خ)

٥- يعتبر الكبد غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم. (خ)

٦- ساهم مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية في زيادة الإقبال على الوجبات السريعة. (ص)

٧- تناول الوجبات الصحية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية. (خ)

٨- كشفت الإحصاءات أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حاليّا من زيادة الوزن أو السمنة. (ص)

٩- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما،ويقدم الفريق الآخر حججا ضده. (ص)

١٠- عند المناظرة يجب عليك إِستخدم مصادرموثوقة للبحث عن معلومات مثل بنك المعرفة المصري. (ص)

١١- المناظر الكفؤ هو الذي يكون على استعداد للرد على حجج الطرف المقابل. (ص)

١٢- ويقوم الطالب بإدارة المناظرة ليؤكد على المعلومة الصحيحة. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

أ- الحاضر   ب- الماضي   ج- الوقت الحالي   د- الماضي والحاضر

٢- تعد من امثلة وجبات الماضي كانت تُقدم مع الفلفل الملون وتعد وجبة لذيذة للغاية، وصحية.

أ- البيتزا   ب- الكبد الاسكندراني   ج- الشاورما   د- البرجر

٣- يُعد مصدرا غنيّا بـ البروتين، والحديد، والفيتامين B2 والفيتامين B12والفيتامين A .

أ- الكبد   ب- البرجر   ج- الفلفل   د- الأرز

٤- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

أ- الكبد   ب- البرجر   ج- الفلفل   د- الأرز

٥- تشتهر باحتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات.

أ- الوجبات الخفيفة   ب- الوجبات السريعة   ج- الوجبات المفيدة   د- جميع ماسبق

٦- تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- كشفت الاحصائيات .... مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني.

أ- انخفاض انتشار ب- ارتفع انتشار ج- انعدام انتشار د- ندرة انتشار

٨- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل فقر الدم الناتج عن ....

أ- نقص الفيتامينات ب- زيادة السكر ج- ارتفاع الحرارة د- نقص الحديد

٩- .... هي تبادل الآراء والحجج.

أ- المناظرة ب- الندوة ج- المناقشة د- المفاوضات

١٠- .... هي تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية.

أ- الحجة العادية ب- الحجة الضعيفة ج- الحجة القوية د- جميع ماسبق

أسئلة الموضوع السابع : البدائل الصحية للوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تحتوي الوجبات الصحية على نسبة عالية من الدهون، والسكريات والملح. (خ)

٢- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى. (ص)

٣- تفتقر الوجبات الصحية إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف. (خ)

٤- الوجبة الصحية المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية. (ص)

٥- الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصة الدهون المشبعة غير الصحية. (ص)

٦- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر من الوجبات السريعة. (خ)

٧- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة وجبات صحية. (ص)

٨- تعد رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون وجبات سريعة. (ص)

٩- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح، مثل الفيشار أو المكسرات وجبات سريعة. (خ)

١٠- يعد الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض من الوجبات الصحية. (خ)

١١- تعد الأطعمة المعدة في المنزل، مثل البرجر قليل الملح، واللحوم الخالية من الدهون وجبات صحية. (ص)

١٢- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية واللذيذة، مثل البرجر والبيتزا (خ)

١٣- تعد الملوخية من الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية. (ص)

١٤- تشتهر منطقة الصعيد بطبق الكشك فقط. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تفتقر الوجبات .... إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٢- الوجبة .... المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٣- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون اطعمة.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٤- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة .... عليها.

أ- الأعشاب ب التوابل ج- الثوم والبصل د- جميع ما سبق

٥- وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- البامية د- المندي

٦- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٧- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٨- طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- المحشي د- المندي

٩- عبارة عن دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الكشك د- المندي



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين



مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9

خطوة 1

خطوة 2
اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3
كتابة الصفحات المراد طباعتها
نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي ـ ثم نكتب 9

خطوة 4
اختيار نوع الورق

خطوة 5
اختيار A4

خطوة 6